

والتداوي بالأعشاب من الأمراض الشائعة

جمع وترتيب
أ. عبدالله سنده

دار المعرفة

الطب المجرب
والتداوي بالأعشاب
من الأمراض الشائعة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

﴿ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾



[النحل: ٦٩]

«تداووا عباد الله». حديث شريف

الطب المجرب
والتداوي بالأعشاب

من الأمراض الشائعة

أكثر الأمراض انتشاراً، وعلاجها العشبي
مرتب ألفبائياً، ومفهرس حسب الأجهزة

جمع وترتيب
ا. عبد الله سنده

دار المعرفة
بيروت - لبنان

إن الناشر غير مسؤولة عن التاثيرات الجانبية
إذا لم يتم استعمال هذه الاعشاب بالطريقة الصحيحة

ISBN: 9953-85-034-8

الطبعة الثانية
1428 هـ \2007 م



جسر المطار شارع البرجاوي • هاتف: ٨٣٤٣٠١-٨٣٤٣٣٢
فاكس: ٨٣٥٦١٤ • ص.ب: ٧٨٧٦ ـ بيروت ـ لبنان
Airport Bridge Birjawi Str. • Tel: 834301-834332
Fax: 835614 • P.O.Box: 7876 Beirut - Lebanon
Email: info@marefah.com • www.marefah.com

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمــة

■ الحمد لله الّذي خلق فسوى، والّذي قدر فهدى، والّذي أخرج المرعى، الّذي خلق الإنسان في أحسن تقويم، وجعله خليفته في الأرض، يتبوأ منها حيث يشاء، ذلك فضل الله، والله ذو الفضل العظيم.

وبعد:

فإن الإنسان مخلوق مكرم ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ...﴾ [الإسراء: ٧٠]؛ وقد خُلِقَ في أحسن تقويم؛ وجعل في الأرض طعامه وشرابه، ينبت فيها، ويسقى بماء السماء مطراً مدراراً، ومن مياه الأنهار والعيون ماء سلسبيلا، هو حياة الأنفس، وحياة كل كائن حي.

هذا الإنسان:

يتركب جسمه من مقومات أساسية:

عظام، وجلد، وأعصاب، وعضلات، ودم وغدد وملحقات.

يتألف من رأس، وقلب، ورئتين، وكلى، ومسالك بولية، وكبد ومرارة، ومعدة وأمعاء، وغدد وهرمونات.

وأجهزة محكمة عظيمة؛ هي المحرك الأقوى، بدقة متناهية، تدل على اللطيف الخبير وأهم تلك الأجهزة هي:

- جهاز التنفس.
- جهاز الدوران ـ قلب وأوعية ـ.
- جهاز الهضم.
- جهاز الإطراح [بول، وعرق...].
- الجهاز العصبي.

■ جهاز التكاثر ـ التناسل الذكري، والأنثوي ـ.

وحتى يعيش هذا الإنسان معافًى؛ يجب عليه الالتزام بـ:

قواعد الصحة العامة.

الاهتمام بجودة الطعام والشراب والكساء والمسكن والهواء والماء.

النوم والراحة والهدوء والسكينة.

وإذا ما تعرّض هذا الكائن إلىٰ مرض أو عارض؛ فإن بحوزته أجهزة حماية، كفيلة بحفظه مما يمكن دفعه؛ بمساعدة الإنسان ما أمكن.

وإلاَّ فإن الله جعل لكل داء دواءً، ولكل علة شفاءً، علمه من علمه، وجهله من جهله، فها هي الأعشاب والنباتات، أغذية ودواء، وحمية وعلاجاً، والعسل واللحوم والماء والملح، . . . . كلها صيدلية ربانية؛ سخّرها الله كي نشكره ونحمده ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآۗ﴾ [النحل: ١٨].

■ وكثيراً ما يسقم البدن بسبب الهم والغم والحزن والبأساء والضراء؛ وهي أيضاً مدفوعة بـ:

التوكل علىٰ الله.

والاستعانة بحبله المتين.

والتداوي بما هو معلوم ومشروع ومباح.

■ فإلىٰ هذا الميدان؛ علاجاً للبدن؛ بالعشبة والنبات، والعسل والشونيز، . . . . علاجاً بالأغذية بدل الأدوية، وبتنظيم الطعام والشراب حتى توافق السعادة بدن الإنسان، وإن اضطر مضطر فليكن العلاج بدواء مفرد لا مركب، ومن عقاقير أرضه، لا غيرها.

■ وعليك أيها الإنسان:

بالنظافة والاستحمام، والطهارة والبُعد عن الآثام.

والنوم للراحة وحفظ البدن، وعدم السهر المجهد فيما لا طائل منه إلّا التعب والعصيان.

وعليك بحسن تنظيم الحياة؛ في التبرز، والخروج للخلاء، والرياضة

ولو في الحدود الدنيا، وكذا المسير إلىٰ المسجد والصلاة [كالتراويح مثلاً]، والجمعات.

واعتن بمنزلك، سكناً وراحة وتهوية، وبالماء نظافة وطهارة، وشراباً بارداً عذباً.

ولا تملأ معدتك حتى تصاب بآلام أنت في غنى عنها، ولا تكثر من نوع واحد ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

■ وخذ من الفاكهة والخضار، ومن عصير السوس، والتمر هندي، واترك المواد الغازية.

■ ولا تشرب الخمر، ولا السجاير، واعتدل في أكل اللحم.

■ وعليك بالخل، والمسهلات، ولا تكثر من الدهون والأملاح.

■ والسواك مطهرة للفم، مرضاة للرب.

■ واترك لحم الخنزير فإنه رجس وبلاء، وجراثيم، لا يأكله إلا كل جاهل غبي.

■ وتمتع بما أولاك الله من خضار وفواكه ولحم طير، وسمك، والعدس والبصل والثوم، والليمون والحليب والفستق والبندق، والملفوف.

■ وليكن طعامك نضيجاً، ومأكولك مطحوناً بأسنانك جيداً، دون بلع سريع، وكن متأنياً وترفق بالأطفال؛ وليكن طعامهم بين الخفيف والمعتدل، محتوياً علىٰ الورقة الخضراء دائماً؛ فإنها المصنع الأول في العالَم.

■ وعصير الجزر، وسلطة الفجل والنعنع، والحساء، والتمر والخبز الأسمر، . . . كلها صيدليات ربانية؛ هي بين أيدينا، ونحن نتركها ونذهب إلىٰ ما فيه بلاؤنا وعذابنا!!

■ وإن الّذي خلق الإنسان في أحسن تقويم هو الأعلم بما يوافقه ويناسبه؛ فخذ من خضروات الصيف [عنب، تين، بطيخ، مشمش، بلح، موز، خوخ] ومن نبات الشتاء [بقدونس، ملفوف، خس، سبانخ،

فجل، جزر، كراث، ثوم، بصل. . .]، فهي مقوية للجسم والدماغ، طاردة للأوبئة والأسقام، منشطة مقوية، حافظة مدبرة، وما أجمل كأس الحليب المحلى بالعسل!!

■ ففي السواك مطهرة للفم والأسنان.

وفي الجرجير شفاء من الأسقربوط [نخر الأسنان].

وفي الليمون حيطة من السموم والجلطات القاتلة.

وعصير الفجل، والزعتر؛ للهضم والنظافة وطهارة الفم.

ونخالة القمح، والبصل، والثوم؛ للقضاء على السكري، وارتفاع الضغط.

وبذر الكتان للمعدة والأمعاء، ومثله البطاطا واللوز، والسوس.

وللقرحة: خذ الملفوف أو ثمار البلوط والعسل.

والنارنج لعلاج الإسهال ومشاكل الأمعاء، ومثله النعناع والريحان.

والتفاح المسلوق، والأرز، والعسل والسماق والزعرور: لعلاج الإسهال.

وزيت الخروع والراوند، وسكر نبات، والحماض، والهندباء. . .

وهذا ما سنجده مفصلاً في صفحات هذا الكتاب، مبوباً ألفبائياً [أخماج، أذن، أسنان أظافر. . .]، [باسور، بثور، بطن، . . . بهق]، [تآليل، . . تخمة، تعرق، تيفوئيد. .].

وهكذا، ستجد ذلك بأسلوب سهل ميسور، مبسط للعامة أكثر من الخاصة.

■ مع الإشارة إلى الطب النبوي الإلهي، والزيوت العطرية، والحمام الساخن، والتدليك.

وضرورة العيش في جو طبيعي هادئ، لا صخب فيه ولا سيارات، ولا دخان، ولا ميكروبات، وها هي أوروبا وأمريكا تدفع الثمن غالياً، فهل نفهم نحن من تجارب الآخرين؟ عسى ولعل (والنصح أغلى ما يباع ويوهب).

ا. عبد الله سنده

ما يلزم معرفته ولا يستغنى عنه

يتألف جسم الإِنسان من:

نسيج واقٍ [جلد]   ونسيج غدي.

ونسيج ضام؛ يربط الأعضاء فيما بينها.

ويحمل الجسم:

جهاز عظمي.   وجهاز عصبي.   وعضلات.

■ **العظام:**

هي أجزاء صلبة، تتصل مع بعضها بمفاصل، عددها قرابة الـ/ ٢٠٠/ عظم، تشكل $\frac{١}{٥}$ وزن الجسم.

منها الطويلة: كعظم الفخذ، ومنها المتوسطة: كالكتف والجمجمة، ومنها القصيرة: كالرسغ والفقرات.

■ يتكون العظم من:

سمحاق [غشاء يستر العظم].

نسيج عظمي - إسفنجي، غضروفي -.

نقي - مخ - العظام [والّذي يشكل الكريات الحمراء].

تشكل المواد العضوية الآزوتية $\frac{1}{3}$ وزن العظم، ومكوناته الكلس، وتنمو العظام بشدة عند الأطفال.

والعمود الفقري يحمل الرأس، وهذا العمود يتكون من عمود رقبي، وظهري، وقطني، وعجز، وعصعص.

ويحتوي الرأس على القحف وله قبة وقاعدة، ووجه، وفي الرأس فكان علويان وآخران سفليان.

وأما جذع الإنسان فيتألف من:

قفص صدري؛ يتكون من القص، والأضلاع [١٢ زوجاً]، والفقرات الظهرية.

وأهم المتحركات في الإنسان: الأطراف.

اطراف علوية:

تربط الجذع بالزنار الكتفي [مؤلف من كتفين والترقوة].

ويحتوي الطرف على: الكتف، والعضد، الساعد، اليد.

وتتألف اليدين:

- الرسغ.
- مشط اليد.
- الأصابع.

الأطراف السفلية:

زنار حوضي.

الفخذ.

الساعد.

القدم.

■ **عضلات الإنسان:**

هي أعضاء الحركة الفاعلة، بينما العظام فهي منفعلة.

وللعضلات قدرة كهربائية، وحرارية، وآلية.

■ **وأهم العضلات:**

- عضلات الرأس.
- عضلات العنق.
- عضلات القفص الصدري.
- عضلات الكتف والعضد.
- عضلات البطن.
- عضلات سفلية.

■ **جهاز الهضم:**

يتألف من:

- فم، وبلعوم، ومريء.
- ومعدة وأمعاء دقيقة، وأُخرىٰ غليظة.

وملحقات جهاز الهضم:

- الأسنان [قواطع، أنياب، أضراس، كبيرة وصغيرة].

الغدد المفرزة للسوائل [النكفية، اللسانية، تحت الفكية، الكبد، البنكرياس].

جهاز التنفس يتكون من:

أنف، بلعوم، حنجرة، الرغامى، الرئتين.

جهاز الدوران؛ يتكون من:

القلب، العرق، الدم.

فضلات الجسم:

- الثفل وفضلات الغذاء: يخرج بالتغوط.

- السائل: يطرح عن طريق جهاز البول [الكلية، والحويضة، والحالب].

وعن طريق التعرق الجلدي.

- الغازي: عن طريق هواء الزفير.

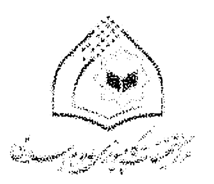
الغدد الصم: - الدرقية، البنكرياس [المعثكلة]، الكظر.

ومن الغدد الهامة: - التيموس، الطحال، النخامة.

والخصية: الغدة الجنسية الذكرية، والمبيض: غدة أنثوية.

الأعشاب والنباتات

خير علاج للآفات



■ **الغذاء:**

هو العامل الأهم لحياة المخلوقات، حيث تمتص منه الطاقة؛ كي يستديم العمل والحركة.

ويبدأ الغذاء بالهضم، فالامتصاص، ثم الدوران والتنفس، وأخيراً: الإفراغ.

ويشمل الغذاء: الطعام والشراب.

يفقد الإنسان يومياً:

١٤٠٠ غ من الماء بولاً و٦٠٠ غ عرقاً، و٥٠٠ غ تنفساً.

٢٥ غ ملح في البول والعرق، و٢٨٠ غ من الفحم بالغاز الزفيري والبولة.

١٨ غ آزوت على شكل بولة. و٢٣٠٠ كالوري على شكل حرارة.

■ **والأغذية نوعان:**

عضوية: آزوت، بروتين، سكر، دسم وشحوم.

غير عضوية: ماء، أملاح معدنية [كلور، يود، كبريت، كلس، فوسفور، صوديوم].

■ **الراتب الغذائي:**

هو مقدار الغذاء اللازم لبقاء الشخص حياً، ويختلف حسب العمر والجسم، ولا يقل عن /٢٥٠٠/ كالوري، أما أصحاب المهن الشاقة فإن أجسامهم تتطلب طاقات أكبر:

النجار ٤٠٠٠ كالوري.

الطفل ٢ × . . . من الكهل.

■ **الفيتامينات:**

مواد عضوية، ضرورية لبقاء الإنسان، بمقادير ضئيلة، لا يصنعها جسم الإنسان وإذا نقصت سبَّبت أمراضاً شديدة، وبعضها تنحل في الماء، وأخرىٰ غير منحلة.

الڤيتامين (أ):

زيت أصفر، ينحل في الدسم، ولا ينحل في الماء، يصادف في الدسم، والزيت الحيواني، واللبن ومشتقاته، وفي البيض واللحم وكثير من الفواكه والخضار.

وهو ضروري لشبكية العين، ولتركيب البروتينات.

ونقصه يسبب:

- مشاكل في الرؤية، واضطرابات جلدية، ونقص في الشم.
- التهاب في الفم، وتكون حصيات بولية، وربما العقم.
- نقص النمو، وآلام طمثية. . . .

الڤيتامين (د):

يكثر في الزيت الحيواني، [بيض، زبدة، . . .]، والشمس تقوم

بتركيبه تحت الجلد، ونقصه يسبب مشاكل معوية، وإسهالات، ولين العظام، وكساحاً وعوارض عصبية، وتكثر حاجة الطفل إليه، وكذا الحامل والمرضع.

الڤيتامين (ك):

نقصه يسبب عدم تخثر الدم، ويكثر في الخضار [سبانخ، ملفوف، جزر، بطاطا. . .] وفي الدسم الحيواني والبيض، والزيوت النباتية، ويتأثر بالنور والحرارة والأحماض والأسس.

ڤيتامين (و):

هو ڤيتامين الإخصاب، والعقم، والأوعية والدوران.

ونقصه: يسبب سوء النمو، وكثرة الإجهاض، ونقص حليب الأم، وتضخم البروستات ويستحصل صناعياً، ويوجد طبيعياً في:

■ القمح ـ أول ظهوره ـ، زيت الذرة، السمسم، فستق العبيد، خس، بندق، جوز، عدس، صفار البيض، بندورة، جزر.

كميته اليومية للشخص العادي = /١٢/ ملغ.

ڤيتامين (ب):

أهم ڤيتامين غذائي، ونقصه يسبب الهزال، والإقياء، والانتفاخ، والخدران، ينحل في الماء، ويفسد في الهواء والقلويات، ويساهم في النمو ومعالجة الالتهابات.

يكثر في: البقول، الخضار، الحبوب، الكبد.

منه: ب١ ـ ب٢ [ڤيتامين الجمال]، وب ب [يسبب نقصه آفات جلدية]، ب٦: للاستقلاب الغذائي.

وتكثر أنواعه في: خميرة البيرة، اللحوم، الملفوف، الموز، الحليب، التفاح، المشمش، السمك، البيض، الليمون، الكبد، الدراق، البندورة، الفاصولياء، العنب، الخوخ...

ومنه ب١٢: ينشط الدماغ والكبد، ويجدد الدم.

ونقصه يسبب: فقر الدم، والصداع والدوار، وعدم التوازن.

فيتامين (ج): (حمض الأسكوربيك):

ذو أهمية كبرى، يسبب نقصه داء الحفر (الإسقربوط)، وآلاماً في اللثة، وإنتانات عديدة. يدخره الكبد، وتفقده الخضار والفواكه بالطهي، والزائد منه يطرح في البول، ويكثر في الفليفلة، الفجل، الليمون، الحمضيات، البقدونس، واللبن.

فهرس عام بالأمراض[1]

حرف (أ)

١. الإبط [رائحته]
٢. إجهاض
٣. الإحليل
٤. أذن
٥. أرق
٦. استسقاء
٧. إسقربوط
٨. الأسنان
٩. الأثافين = مسامير القدم (م)
١٠. الإسهال
١١. الأظافر
١٢. إغماء
١٣. أكزيما
١٤. إمساك
١٥. أنفلونزا
١٦. الإيدز.

حرف (ب)

١. باسور
٢. الباه ـ الجنس (ج)
٣. بثور
٤. بحة = سعال [س]
٥. بدانة
٦. بروستات
٧. البطن
٨. البرص
٩. بهق
١٠. بواسير = باسور
١١. بول
١٢. بيلة ـ دموية ـ.

حرف (ت)

١. تآليل
٢. تبييض الأسنان [أسنان]

---

(١) المكرر أذكر أنه [ورد في حرف. . . . في مرض ( )].
وقد قاربت الأمراض في هذا الكتاب (٢٢٥) مرضاً، مفصلاً، مشروحاً، وكيفية معالجته نباتياً، وما يجب الحذر منه.

٣. التجشؤ
٤. تجميل ـ الشعر ـ ش ـ
٥. تحسس
٦. تخمة
٧. تدخين
٨. تشنج
٩. تصلب الشرايين
١٠. تعب عام
١١. تعرق (عرق) ع
١٢. تفتيت الحصيات (ح)
١٣. تلقيح = لقاح (ل)
١٤. تناسل
١٥. توتر عصبي
١٦. تيفوئيد

حرف (ث)

١. الثدي
٢. ثعلبة

حرف (ج)

١. جدري = الحصبة الطبيعية
٢. جذام
٣. جرب
٤. جروح
٥. جفن ـ عين (ع)
٦. جلد
٧. جلطة
٨. جنس
٩. جيوب أنفية (أنف)

حرف (ح)

١. حب الشباب ـ الحجامة
٢. الحزازة
٣. الحرقة البولية ـ بول ـ (ب)
٤. الحروق
٥. الحساسية
٦. الحشرات
٧. الحصبة
٨. الحصيات
٩. الحفر = الإسقربوط (أ)
١٠. الحكة
١١. الحليب
١٢. الحمى
١٣. الحمام
١٤. الحمل
١٥. الحنجرة
١٦. الحيض

حرف (خ)

١. الختان
٢. الخراجات
٣. الخصيتان
٤. الخضار

٥. الخفقان

٦. الخناق = الدفتريا

حرف (د)

١. داء الخنازير (د)

٢. الدخان (نيكوتين) (ن)

٣. الدفتريا = الخناق (خ)

٤. الدم

٥. الدوار = الدوخة

٦. الدوالي

٧. الدورة الدموية

٨. الدوسنطاريا

٩. الديدان

١٠. الديسك

حرف (ذ)

١. الذبحة الصدرية [جلطة] ـ ج ـ

حرف (ر)

١. رأس

٢. رائحة الفم [ف]

٣. ربو

٤. رجل [عظام ـ ع]

٥. رحم

٦. رضاع [حليب ـ ح]

٧. رضوض

٨. رعاف

٩. رعشة

١٠. ركبة [عظام ـ ع]

١١. رمد

١٢. روماتيزم

١٣. رياضة

حرف (ز)

١. زحار = ديسنتريا (د)

٢. زلال

٣. زنار النار

حرف (س)

١. سرطان

٢. سعال

٣. سلس البول

٤. السمع

٥. السمنة = بدانة (ب)

٦. السموم

حرف (ش)

١. شحاد العين

٢. الشراب

٣. الشرايين

٤. الشرج

٥. الشعب الهوائية (الرئتان) (ر)

٦. الشعر

٧. الشقيقة
٨. الشم
٩. شهوة جنسية
١٠. شهوة الطعام
١١. الشهية ـ الشهوة
١٢. الشيخوخة

حرف (ص)

١. الصحة
٢. صداع
٣. الصدر
٤. الصدف
٥. الصدمة الكهربائية
٦. الصرع
٧. الصلع
٨. الصمم
٩. الصوم

حرف (ض)

١. ضربة الشمس
٢. ضعف عام
٣. ضغط الدم الشرياني
٤. ضيق الصدر

حرف (ط)

١. طاعون
٢. طحال
٣. طعام
٤. طفح جلدي
٥. طفيليات
٦. الطمث

حرف (ظ)

١. الظفر ـ أظافر
٢. الظمأ = العطش
٣. الظهر

حرف (ع)

١. عرق
٢. عرق النسا
٣. العصب
٤. عطش [ظمأ]
٥. عظام
٦. العقم عند النساء أو الرجال
٧. أمراض (العين)

حرف (غ):

١. الغدد
٢. الغازات
٣. الغثيان

حرف (ف)

١. فاتح الشهية، مشهيات (م)
٢. فالج

٣. فتق
٤. فرج
٥. فطريات
٦. فقر الدم
٧. الفم
٨. فواق

حرف (ق)

١. قرحة
٢. قشب ـ جلد (ج)
٣. قشع ـ سعال (س)
٤. قصبات هوائية
٥. قصور كلوي ـ كبدي
٦. قلق ـ أرق (أ)
٧. قمل
٨. قولون
٩. القيء

حرف (ك)

١. كآبة
٢. كبد
٣. كساح
٤. كسل الأمعاء ـ أمعاء ـ (أ)
٥. كسور
٦. الكلى
٧. كولسترول
٨. كوليرا

حرف (ل)

١. اللثة
٢. اللسان
٣. لسع الحشرات
٤. اللقاح
٥. اللقوة
٦. اللوزتان

حرف (م)

١. الماء (ش)
٢. الماء الأبيض ـ عين (ع)
٣. الماء الأزرق ـ عين ـ (ع)
٤. الماليخوليا
٥. المثانة
٦. المريء
٧. المسالك البولية
٨. مسمار الرجل [أثافين]
٩. مشهيات
١٠. معدة
١١. مفاصل
١٢. المني
١٣. المهبل
١٤. الموت

حرف (ن)

١. ناسور
٢. ناعور

٣. نخر الأسنان ـ العظام ـ (أ)
٤. نزلات برد
٥. نزيف
٦. نسيان
٧. نطق ـ أطفال ـ (أ)
٨. نقرس
٩. النكاف
١٠. النمش
١١. نوم
١٢. نيكوتين

حرف (هـ)

١. هزال ـ تعب ـ إرهاق (ت)
٢. هضم
٣. هواء
٤. هوام
٥. هيضة = كوليرا (ك)

حرف (و)

١. الوباء
٢. الوجه [سبقت في الحروف - فم، رأس...]
٣. الورم
٤. الولادة

حرف (ي)

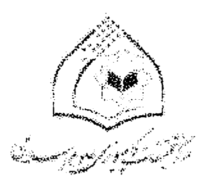
١. اليرقان

الأمراض وصفها

وعلاجها ألفبائياً







حرف الألف

أ







* الإبط.
* الإجهاض.
* الإحليل.
* الأذن.
* الأرق.
* الاستسقاء.
* الإسقربوط.
* الأسنان.
* الإسهال.
* الأظافر.
* الإغماء.
* الأكزيما.
* الإمساك.
* الأنفلونزا.
* الإيدز.



الإبط (رائحته)

لإزالة رائحة التعرق:

- يُستخدم الريحان [ورقه]، والآس؛ حيث يدلك الإبط به.
- كما أَن المسك يُعتبر قاطعاً لرائحة العرق.
- ولإزالة تلك الرائحة الكريهة: يتم دق (المر[1] الأَحمر) وعجنه مع ماء الورد، ويمسح بواسطة قطنة من المزيج؛ وذلك تحت الإبط، وبين ثنيات الفخذين وفوق العانة.

---

(١) المر: صمغ شجرة، إذا وضع في الفم طيّب رائحته، وهو حار مسخن، ينفع اللثة والأسنان، وقروح العين، ويقتل الديدان. انظر: المعتمد (٤٨٩).

الإجهاض

هذا المرض يتفرع عنه قسمان:

١ ـ تثبيت الحمل، ومنع الإِجهاض.

٢ ـ عمل الإِجهاض لسبب ما، ضمن المبررات الدينية والخلقية والطبية، وذلك بوسائل نباتية يسيرة.

والإِجهاض: هو انقطاع الحمل خلال مدة /٢٨/ أسبوعاً، ومنه المبكر والمتأخر.

وسببه:

- أمراض معدية ـ كريب، ملاريا، التهاب كبدي، معدي.
- حرارة مرتفعة، أو تشوهات جنينيّة، أو تنافر الزمر الدموية عند الزوجين.
- عدم استعداد الأعضاء التناسلية للحمل.
- التهابات مرضية رحمية، أو إنتانات، أو أشعة.
- تسمّم غذائي، أو دوائي.

وعلاماته:

آلام أسفل البطن، وخروج دم من المسالك البولية.

العلاج:

- حقن ماء سكري، ماء ملحي، صابون... حتى تنفك المشيمة.
- أو حقن برمنغنات البوتاسيوم؛ لكنها خطرة، وربما سبَّبت انثقاب الرحم.

- أو رياضة عنيفة كركوب الخيل وحمل الأثقال والقفز.
- أو استعمال مواد سامّة مثل الكينا، ولها آثار جانبية.
- وتستعمل عقاقير نباتية؛ مثل الخلاصة الكحولية لبذور البقدونس، والسذاب[(١)]، والأبهل، والزعفران، والعرعر[(٢)].

ولكن يخشى من حصول انسمام هضمي؛ ربما يميت الأم أيضاً.

- وهناك حالات ومبررات للإجهاض؛ منها:

- الخطر على حياة الأم؛ بسبب أمراض القلب، أو ارتفاع التوتر الشرياني أو القصور الكلوي الحاد، أو الرئوي، أو الشلل،...
- الأسباب النفسية والاجتماعية الخطرة.
- ابيضاض الدم، أو السرطانات [الثديية، أو اللعابية].
- أو اكتشاف تشوه جنيني؛ يقرّر فيه الطبيب ضرورة الإجهاض.

ومما ينفع لعلاج الإجهاض أو الإسقاط:

- نبات العليق البستاني، [يشرب منقوعه بارداً].
- خلاصات كحولية من قشور شجيرة القطن.
- الإيكيدنيا، عرق انجبار [من مغلي جذوره]، رجل الأسد [لوف السباع][(٣)].

---

(١) السذاب: شجر معروف، يوجد بكثرة، ويسمى (الفيجن) أو (الحرمل)، يدخل في صناعة العطور زيتاً، وجرعاته الكبيرة سامة، وطارد للديدان.

(٢) العرعر: السرو = الشوح = التنوب، نبات صنوبري معروف، زيته مهيج، مطهر، مدر بولي، يعالج التهاب القصبات والمثانة، والسيلان الأبيض. انظر: الأعشاب في كتاب (٥٢٥، ٥٣٢). صيدلية المنزل (٢٨٠).

(٣) يستعمل مستحلب رجل الأسد لكثير من الأمراض النسائية؛ كعدم انتظام الحيض، والإفرازات المهبلية، والإجهاض المتكرر، ويكون: بإضافة ملعقة كبيرة من العشبة الجافة + $\frac{1}{4}$ ليتر ماء مغلي، يشرب على جرعات في اليوم. انظر التداوي بالأعشاب (١٦٥).

الإحليل[1]

هو القسم الأخير، وهو مخرج البول؛ وهي قناة الوصل بين المثانة والخارج.

ومعلوم أن البول سائر أصفر، ملحي، كثافته = ١,٠٢، وتفاعله حامضي، ومقدار المطروح يومياً / ١٥٠٠/ غ وسطياً.

ويحتوي ليتر البول على: ٩٥٠ غ ماء، ٢٠ غ مواد معدنية، ٣٠ غ مواد عضوية.

وإفراغ البول آلية مستمرة، والبولة مادة آزوتية، تتشكل ابتداء في الكبد ويتجمع في المثانة (قطرة كل ٢٠ ثانية)، وتستوعب المثانة (٥٠٠) سم^3، ثم تطرحه خارجاً، عندما ينسد الحالبان كي لا يعود البول إلى الكلية.

ويتناقص البول صيفاً لأنه يخرج بعضه بالتعرق.

ومما هو مجرب ونافع لوجع الإحليل:

- خيار باذروج [حبق]؛ قشوره مغلية مع الهندباء، ويحلى، ويشرب على الريق.
- نقيع: النجيل، الشمرة، الفريز، الصنوبر، عيدان ثمر الكرز.

---

(١) ألف باء العلاج بالأعشاب (٢٧٠)، النباتات صحة وغذاء (٢٠٤)، الطب المجرب (٧٢)، الأمراض الشائعة (١٧٧).

- زيت عطري [للصندل]، ليمون الحامض، عرعر [سرو]، بمعدل [٢ ـ ٣] نقط يومياً، ـ استعمال داخلي ـ.

ومما ينفع لإدرار البول:

- بذر الكتان، البصل، البطيخ، البنفسج، الثول، الحبة السوداء، الحمص، الخس، السبانخ، أزهار الفول، الملفوف [عصيره]، زيت الزيتون، ماء الشعير، عصير العنب، مصل اللبن الرائب. مغلي البقدونس، شراب التفاح، مغلي ورق الجرجير، خيوط عرنوس الذرة.
- وقد ذكر صاحب (قاموس الأطبا وناموس الألبا ـ ١/ ٣٤٠)؛ أن الإحليل يطلق على ذكر الرجل وفرج المرأة، أو هو مخرج البول من ذكر الإنسان، واللبن من الثدي.

ومن أمراض الإحليل:

- التهاب جلدة رأس العضو الذكري، وحرقة وحكة..
- عندها يلزم الامتناع عن العلاقات الجنسية.
- غسل العضو الذكري بالماء والصابون، وتنظيف الإفرازات الشحمية.

الأذن[1]

هي آلة السمع، عضو حسّاس، ذو أهمية بالغة.

وأهم أمراضها: التهاب الأذن الوسطى.

وسببه[2]:

- أمراض معدية [كريب، خناق، حصبة، حمى قرمزية]، ويترافق هذا مع تخريب غشاء الطبل.
- ملاقاة حرارة أو برد شديدين، أو سقوط أو دخول جسم غريب في مجرى السمع.
- السباحة والغطس، أو الاستحمام، أو رش الماء بقوة أثناء اللعب.

أعراضه:

ضجيج، وانخفاض في السمع، مع ارتفاع مفاجئ للحرارة، وآلام شديدة، وخروج مفرزات قيحية مع سيلان، تهيج وحكّة من داخل الأذن[3].

---

(١) قد تصاب الأذن بمرض خلقي ينتج عنه الصمم، أو بمرض عارض فيتسبب في الطرش.

(٢) ينصح بعدم إدخال القطن أو غيره، أو مص الأذن ـ وعند الأطفال خاصة ـ، أو سكب شيء مغلي كالزيت، والبعض يستعمل سبيرتو.... وكله ضار وخطير، فالحذر منه.

(٣) الأذن الداخلية حلزونية الشكل، مملوءة بسائل ينقل الاهتزازات إلى الدماغ، ويحافظ على توازن الجسم.
=

العلاج[1]:

- زيت اللوز؛ حيث يقطر داخل الأذن، قبيل النوم؛ [مرة في اليمنى، ومرة في اليسرى].
- ثوم + زيت زيتون ⟵ يقطر داخل الأذن.

أو ثوم مقشر ومجرح ⟵ في صيوان الأذن.

- بابونج؛ من بخاره في قطنة نظيفة، يتم إشباعها بالبخار وتوضع في صيوان الأذن.

لعلاج طنين الأذن:

- زهر الزعرور ⟵ مغلية كالشاي، يحلى بالسكر، ويشرب.
- (عصير ورق الملفوف + عصير الليمون) ⟵ ٣ مرات يومياً.
- عصير البصل - مبللة بقطنة، توضع في صيوان الأذن.
- عصير الفجل - كذلك -، أو منقوع نعناع بري، أو زيت الأنيسون.
- للأذن المتقيحة: يؤخذ لبخة بصل ساخنة فوق الجلد.

ومن الأعشاب المفيدة:[2]

- آذان الدب، زيت البابونج والخزامى، نبات الأقحوان، [نغليها

= والأذن الوسطى: تتكون من غشاء الطبل وعظيمات (مطرقة وسندان وركاب).

والأذن الخارجية: تتكون من صيوان، وقناة سمعية.

(١) انظر: الأمراض الشائعة (٣٠٦)، الطب الشعبي (٩٠).

(٢) ومن المفيد أيضاً:

- لصقات أوراق نبات رعي الحمام مغموسة بالحليب. =

كـالـشـاي، حـيـث تـحـقـن الأذن بـه]، أو زيـت نـوى الـدراق والمشمش.

- أكل ليمونة مع قشرها يومياً.

- أوراق مسلوقة من نبات آذان الفأر.
- لبخة بزر كتان مع الحليب، وفوقه ورق البقدونس.

انظر: الشفاء في النبات (٢٦)، الطب البديل (٢٧٩).

الأرق

هو عدم النوم قلقاً من شيء يشغل الفكر، ويهيج الدماغ، فلا يركن المرء للراحة، بل هو في تقلب وتخبط، وربما كان وهماً أو خوفاً أو فزعاً.

- ومن أحسن الأدوية: الأدوية الإلٰهية؛ بالأدعية المأثورة؛ ومنها:
- (اللهم رب السمٰوات السبع وما أظلت، ورب الأرضين وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت؛ كن لي جاراً من شر خلقك كلهم جميعاً؛ أن يفرط عليّ أحد أو يبغي علي، عزّ جارك وجل ثناؤك، ولا إلٰه غيرك، ولا إلٰه إلاّ أنت)[1].
- (اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حيٌّ قيوم، لا تأخذك سِنَةٌ ولا نوم، يا حي يا قيوم أهدئ ليلي، وأنم عيني. . . .).
- ومن الأمور الحسية، أخذ نباتات مهدئة؛ بدلاً مما يأخذونه اليوم من مواد كيماوية، وصناعية، وسموم، ضررها أكثر من نفعها.
- ومن تلك المهدئات:

أوراق السعتر البري، دقيق الحلبة مع العسل، أوراق المريمية، أوراق إكليل الجبل، أو قشرة البيلسان، أو لسان الحمل[2].

---

(١) الترمذي.

(٢) ابن السني (٧٤٧) ـ عن زيد بن ثابت.

ومن المفيد: الإكثار من ذكر الله، وقراءة القرآن.

ومن المفيد لتخفيف الأرق[1]:

- فنجان حليب ـ دون دسم.
- ملعقة حساء من [زيزفون، ورق الليمون، مردقوش، شقائق النعمان، خزامى، زهر الدراق، زهر الآلام، حشيشة الهر].

وحيث تشرب بعد العشاء.

- يضاف إلىٰ طعام العشاء: (فجل، ثوم، بصل).
- شرب اللبن الرائب، أو ملعقة خميرة.
- مغلي البابونج، بشكل خفيف (٤ غ بابونج لكل ١٠٠ غ ماء).
- مغلي زهر الزيزفون، أو زهر البرتقال، أو الشبت.
- الخس مهدئ ومنوم، أكلاً، أو شرب منقوع أوراقه.
- الماء البارد، أو خل التفاح، أو نصف ليمونة قبيل النوم.
- مغلي الحلبة، أو الخشخاش، أو السعتر البري.
- أكل الدراق، أو عصير العنب، أو المشمش.
- اليقطين ـ القرع ـ مطبوخه بالماء والحليب.
- الملفوف ـ كمادات علىٰ مؤخرة الرأس ـ.
- مغلي أوراق النارنج ـ كالشاي ـ، محلى بالعسل.

المحظورات عند الأرق:

- تخفيف أو منع المنبهات [شاي، قهوة، تدخين].

---

(١) انظر: الشفاء في النبات (٢٠٤)، الأمراض الشائعة (٢٠٠)، الطب المجرب (١٠٦).

- تخفيف الطعام، وعدم تأخيره إلىٰ قبيل النوم.
- عدم صرف الفكر إلىٰ كل منغص، أو مزعج، مع التفويض لأمر الله، والاسترخاء، والإكثار من قول:
  - حسبي الله ونعم الوكيل.
  - وأفوض أمري إلىٰ الله.

الاستسقاء[1]

هو/ تجمع غير طبيعي للسوائل في الجسم [في التجويف البريتوني].

وله اسباب عدة:

- أسباب تتعلّق بجهاز البول ـ كالتهاب الكلى.
- زيادة الضغط بسبب تشمع الكبد أو تخثر الدم.
- مرض السل.
- أمراض ورمية خبيثة.
- حالات هبوط القلب، أو تليف الكبد.

يترافق الاستسقاء بـ:

هبوط القلب، وأمراض كلوية، امتلاء البطن بالسوائل، أعراض عسر الهضم، وضيق تنفُس.

العلاج:

يتم بأمور عامة؛ منها: تقليل الملح، وأخذ مدرات البول، وزيادة البروتين، أقراص فوار [سترات البوتاسيوم].

---

(١) انظره مفصلاً في: الطب ـ للبغدادي (٢٠٨) ـ هامش ـ، الأمراض الشائعة (١٨٢).

- وأخذ علاج نباتي خاص؛ وهو:
- بذور البقدونس؛ يشرب منقوعها كالشاي؛ لإدرار وطرح السوائل.
- أوراق وقرون الفاصولياء، [منقوعها، ويشرب بارداً على الريق].
- جذور نبات الشمرة [ينقع للتخمير، ويشرب كالشاي صباحاً ومساءً].
- شباشيل [عروق] الذرة؛ ولها فوائد في الحصيات الرملية، يتم غليه بالماء، ثم يترك للتخمير، ثم يُصفى ويشرب بمعدل (٤) أكواب في اليوم.
- إكليل بوقيصي؛ ـ حيث إن له فائدة في امتصاص السوائل من داخل الجسم وطرحها مع البول [يحضر مستحلب منه؛ من ١٠ غ من أزهار إكليل بوقيصي ⟵ ٢ كوب ماء مغلي ⟵ يتخمر، ثم يصفى ويشرب (٣ فناجين يومياً)].
- أوراق نبات الملفوف:

مفروم الورق + خل + زيت زيتون + ملح ⟵ سلطة.

- قشور البيلسان [يتم غليانها حتى يتبخر نصف السائل، ثم يصفى ويشرب (٦ فناجين يومياً)].

الإسقربوط[1]

من أمراض سوء التغذية، ينشأ عن نقص ڤيتامين (ج ـ C)، واسمه الكيماوي (حامض الإسكوربيك)؛ ويكثر في الفواكه ـ الحمضيات، وبعض الخضروات؛ كالطماطم، والكرنب والسبانخ، وهو سريع التأكسد بالهواء، وتتلفه الحرارة.

- وينتج عن نقصه: هشاشة في العظام، وحدوث نزف، وتساقط الأسنان، أو تشوُّه العظام؛ لذا يسمى هذا المرض بـ: هشاشة العظام.

ومن أهم أعراضه:

- ضعف عام، وآلام في الأطراف.

ويكون العلاج بـ:

- عصارة القريص؛ لاحتوائه على نسبة عالية من ڤيتامين (C).
- ذنب الخيل + بوقيصيا + براعم العرعر ←— تغلى وتشرب.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ١٥٠)، والنباتات الشافية (٤٥٤).

الأسنان[1]

قطع عظمية، متوضعة في الفكين: العلوي والسفلي، وهي مؤقتة أو دائمة، والمؤقتة عددها (٢٠) سناً، والدائمة (٣٢) سناً.

ويتألف السن من ميناء وعاج [تاج]، ولب وجذر، وفيه عصب وشريان ووريد.

وأهم أمراض الأسنان: **النخر؛ تسبّبه السكريات وبقايا الأطعمة، ويحدث منها آلام وخراجات.**

- ويلزم أن يكون التنظيف مستمراً، والمعالجة تكون بأدوات وآلات جراحية.

طرق الوقاية:

- الثوم - للأسنان النخرة.
- إكليل بوقيصي؛ [مستحلب زهره، مضمضة فاترة].
- نعناع؛ لتسكين الألم ودفع الروائح.
- القرنفل؛ يوضع فوق النخر.
- أكل الفواكه قضماً؛ لتنظيف الأسنان، وتقوية اللثة، وتبييضها، [تفاح، جزر، . . .].
- المضمضة بالشاي؛ لأنها غنية بالفلور، المطهر والمعقم، دون سكر.

---

(١) انظر تفصيلها في: الأمراض الشائعة (٢٩٣)، الطب المجرّب (١٤٢).

- السعتر، الليمون،
- أكل العسل، والبرتقال، والعدس، والموز، والآس، والجرجير.

ولتقوية اللثة:

- يؤخذ الزعفران مع العسل.
- جذور نبات الخطمي، العليق، المريمية ⟵ في ليتر ماء مغلي.

وللخراجات:

- منقوع التين في الماء الفاتر، يوضع على الخراج.
- المضمضة بـ: خل + قشر السنديان. [قدح واحد يومياً].
- الثلج، أو حبة البركة مع الخل.

لرائحة الفم:

- مضغ ورق الترنجان، حب الآس.
- جذر السوس ⟵ خل أبيض ـ المضمضة به.
- مغلي أوراق السعتر (٣٠ غ لكل ليتر).
- مضغ البقدونس ثم التفاح، أو ورق النعناع.
- شاي مع الليمون.
- مغلي نبات (عصا الراعي)، أو (ذنب الخيل)، أو (ورق الفجل).
- المضمضة بعد شرب الحليب.

أ

الإسـهال

تتعرّض الأمعاء لأمراض عدّة؛ بسبب جرائيم تتوضع فيها، أو ترد إليها، ومن أكثرها شيوعاً تلك التي تسبّب الكوليرا، والزحار، والتيفوئيد، والتسمم المعوي، والتهابات واضطراب الكولون؛ والجامع فيها جميعاً: الإسهال.

- والإسهال: اضطراب في وظيفة الأمعاء.

أعراضه:

- براز سائل متكرّر، يترافق بمغص وآلام تشنجية.

وأهم أسبابه:

- طعام فاسد، اضطرابات نفسية وعصبية، إنتانات، . . .
- وكثيراً ما يترافق الإسهال بانتفاخ معوي، وقرقرة في البطن.

العلاج المبدئي:

- البعد عن الأغذية الكربيدية، والاعتماد على المواد الزلالية (قريشة، بيض، لحم، سمك) وأحياناً يستعاض عنها بالخضروات والفواكه.
- تؤكل تفاحة كل ساعتين.
- ماء الأرز المسلوق [مع قليل من الملح، دون دهن أو سمن مطلقاً].

- منقوع قشر الرمان.
- شاي من قشور النارنج، أو زهر البابونج [مع السكر].
- شاي من قشور اليانسون، أو الريحان، أو النعناع، أو السعتر البري خاصة.
- ثمار الزعرور، كالشاي.

لعلاج الإسهال[1] الممزوج بالدم:

- يؤخذ نبات (عصا الراعي)، كالشاي [٣ فناجين يومياً].
- القراص ـ كما سبق ـ.
- البصل [مغليه بالماء]؛ يشفي من جميع حالات الإسهال.

وللأطفال:

- يعطى زيت الزيتون ـ بعد تسخينه على نار هادئة ـ؛ تدليكاً على بطن الطفل.
- أو دبس الخرنوب.
- التفاح [مقشراً، مبروشاً، مسلوقاً]، دون أي طعام معه.
- الجزر الأصفر؛ مطهّر للأمعاء، وطارد للديدان [حساء الجزر]؛ حيث يسلق الجزر دون سمن أو دهن، مع قليل من الملح.

ومن النصائح العامة:

- لبن + ثوم ⟵ له فائدة عظيمة في حالات التعفنات المعوية.

---

(١) انظر: الأمراض الشائعة (٧٥)، الطب المجرّب (٣٨)، الطب ـ للبغدادي (٢٨٥).

- ماء + ليمون حامض.
- منقوع ورق وثمار نبات (عنب الدب)؛ يعطى لغير الحوامل.
- أخذ العسل.

ومما ينفع للإسهال عامة:

- آس، حرف، قشر الرمان، السفرجل، العسل، لبن الإبل، بذر الريحان، الأترج.
- وكذلك:
- عليق، قيصوم، شوفان، توت الأرض، لسان الحمل، غافث، بطباط، مرزنجوش، عرق انجبار، عصا الراعي.

ولوقف نزف الأمعاء[1]:

- صفصاف، أخيليا، هدال، قراص، سنفتيون، العسل.

وذكر بعضهم[1] أن السماق، أو بزر الحماض، أو الرازيانج [الشمرة] هي بمثابة وصفة لعلاج الإسهال[2].

- وكذا الإهليلج، واليانسون، شرباً كالشاي.
- السفرجل ـ قبل الطعام ـ.

---

(١) الديزنطاريا، أو الزحير: سيرد مفصلاً في موضعه، وهو إسهال مختلط بدم.

(٢) انظر: الطب المجرّب (٣٨)، لكنه ذكر أن الرازيانج يطلق على جوز الهند، وهذا خطأ، والصواب: أن الرازيانج = الشمرة، ولكن النارجيل هو جوز الهند.

الأظافر[1]

هي/ صفائح مؤلفة من خلايا قرنية صلبة، تنمو من خلايا الظفر.

وتتعرض الأظافر لأمراض عديدة، من أهمها:

- تكسر الأظافر.
- تقيح حواف الأظافر [الداحس[2]].

والظفر للإنسان كالمخلب للحيوان، وبه يتمكن الإنسان من التقاط الأشياء ومن الحك ونحوه، وهو شبيه العظم؛ إلاَّ أنه ألين منه.

طرق حماية الأظافر:

- دهن الأظافر بعصير الليمون الحامض؛ صباحاً ومساءً؛ لمدة أسبوع.
- أوراق شجر البيلسان؛ تهرس وتوضع فوق الظفر، وتلف بضماد وتبدل الكمادة مرتين في اليوم، حتى (٣) أيام.
- عشبة الزراوند ـ كالشاي ـ، أو علىٰ شكل كمادات دافئة، أو بسحق العشبة بالعسل، ثم طلي القروح بها.

---

(١) انظر: الأمراض الشائعة (٢٥٢)، قاموس الأطبا وناموس الألبا (١/ ١٨٢).

(٢) وسيأتي مرض (الداحس) مفصلاً (د).

الإغماء[1]

هو/ فقدان مؤقت للوعي، مع ضعف عضلي وعدم القدرة علىٰ الوقوف.

- وربما تسبب بسبات عميق.
- يميل المريض علىٰ أثر ذلك إلىٰ الجلوس أو الاضطجاع.
- وربما احتاج المريض إلىٰ تنفس اصطناعي.

أسبابه:

- هناك عدة أسباب؛ كوجود سبب قلبي؛ وعائي أو دماغي.
- أو هيجان الدم، والغثيان أو الصداع.
- السهر الطويل، أو البرد الشديد.
- أو علة دماغية تمنع الإحساس، وتترافق بدوار وتعب، وربما سقوط مفاجئ.
- التهاب كلوي.
- الوهن العصبي أو النفسي، وفقر الدم، وإنتانات الدم، أو ابيضاضه.
- اضطراب التغذية، والتسمم الكحولي.

---

(١) انظر: صيدلية المنزل (٢٤٨)، التذكرة (٢/ ١٠٤) هامش، التداوي بالأعشاب (٢٦٨)، أمراض الجملة العصبية (في مواضع متفرقة).

العلاج الأولي:

- الراحة التامة، ووضع المريض أفقياً، ورش الماء، أو الكحول للتنبيه.
- مغطس مائي فاتر، أو قطنة مبللة بالسبيرتو أمام الأنف.
- إبعاد الملح، وتدليك منطقة القلب، واليدين.
- قطنة مبللة بالكحول أو الكولونيا أمام أنف المريض.

ومن العلاجات النباتية المفيدة:

- زنبق الوادي.
- الترنجان.
- بصل، تمر هندي، مغلي الشعير، ورق القثاء.
- نشاء + ماء ⟵ ماء زهر ⟵ يرش المريض به.
- عصير الكرفس.

الأكزيما

مرض تحسسي، أو عصبي المنشأ.

من جملة أسبابه:

- خلل في وظيفة الكبد، أو الجهاز الهضمي أو مهنة العمل، وغبار المواد المتنوعة؛ كالمنظفات والإسمنت، والمواد المخرشة، . . .

يترافق المرض بـــ:

- حكة شديدة دائمة.
- طفح جلدي، وبثور مزعجة، وذلك بسبب تجفاف الجلد، ونقص المواد الدهنية.
- يتم إبعاد الماء، وترطيب الجلد بدهنه بعصير خاص له.

طرق العلاج والشفاء:

- الخيار ـ مهدئ ـ؛ [كمادات موضعية].
- مغلي نخالة القمح في مغطس جزئي أو كلي.
- زهرة الربيع؛ يستخرج زيتها دهناً؛ (٣ مرات يومياً).
- مغلي القريص ⟵ مع خل التفاح [مسحاً موضعياً].
- صمغ عربي + خل ⟵ دهن مكان الإصابة.

ومن النباتات ذات الفائدة العالية في تخفيف الحكة، والإكزيما:

- بنفسج، أوراق الجوز، براعم العرعر، جذر الأرقطيون، هندباء برية، جذر الراسن، وكذا الراوند، أوراق المريمية، . . .
- أو منقوع [بقلة الملك، حماض، أوراق الجوز، قنطريون]
- ملعقة كبيرة من هذا الخليط ←—— ١/٤ ليتر ماء مغلي (١٠) دقائق، ويؤخذ بمعدل (٣) فناجين يومياً.

ومن الزيوت العطرية عالية الفائدة:

- زيت (العرعر، إبرة الراعي)؛ نقطتين ـ ٣ مرات يومياً ـ.
- زيت البابونج، السرو، الخزامى، اللبان، الصندل ←—— تدليكاً في حمام دافئ.
- زيت فستق العبيد يخفف الإكزيما، وكذا زيت اللوز.

ومن المجربات:

- لب البطيخ الأحمر + دقيق القمح ←—— دهناً.
- البيلون ـ دهناً ـ.
- حبة سوداء + خل.
- أكل الرشاد، والتفاح، والأترج، والجزر، الكرنب، اللفت، والملفوف.
- عصارة السلق ـ دهناً ـ.
- كمادات ورق الملفوف مدهونة بزيت الزيتون.

الإمساك

هو/ تأخُر البراز إلىٰ عدة أيام، مع تفريغ قليل.

أو هو التغوط بشكل كتل قاسية متماسكة، مع معاناة عند الخروج.

أسبابه:

- كسل الأمعاء - الدقيقة والغليظة - وعضلاتها في إخراج الفضلات، مما يتسبَّب ببقاء الأطعمة فترة طويلة، مع ما يرافقها من رائحة مزعجة.
- نقص الألياف في الغذاء.
- قلة استهلاك المياه عن المعدل الوسطي.
- عدم ممارسة الرياضة أو الحركة الطبيعية، أو الاستجابة للخروج إلاَّ بعد فترة طويلة.
- بعض الأملاح المعدنية.
- الحمل للسيدات.
- الإجهاض والتعب والإرهاق المستمر.
- أمراض طفيلية.
- عدم اتباع نظام غذائي متوازن؛ مشتمل علىٰ قمح ولبن ولحم وخضروات...

- عدم الاعتياد علىٰ الخروج اليومي في أوقات محددة؛ صباحاً أَو مساء.
- وجود عقد باسورية، دمامل.
- فقر الدم، والجلوس الطويل.

نصائح عامة لعلاج الإمساك:

- الطعام المتنوع، والمحتوي علىٰ ألياف، وسوائل، . . .
- التفريغ كل فترة بواسطة زيت الخروع.
- شرب الماء علىٰ الريق.
- أخذ تفاحة علىٰ الريق، مع قشرتها.
- قبل الغداء: أخذ نقاط من منقوع البصل.
- قبل النوم: تناول برتقالة.
- أخذ مواد مليِّنة للأمعاء؛ مثل: العسل، الدبس، الفواكه مع قشرها. الخضروات، عصير الكرز، والتفاح، وعصير الملفوف.
- عيران مع زيت زيتون، أَو زيت عباد الشمس.
- عسل (ملعقة) مذابة في ماء فاتر ⟵ صباحاً.
- عصير الجزر.
- عصير البطاطا الطازجة.

ومن المفيد جداً للتخلص من الإمساك المزمن:

- حقنة بابونج
- تين أخضر

- الحلبة
- العسل
- سلق [مسلوق]
- التمر
- زيت السمسم
- سنامكي
- البطيخ
- قمح مسلوق
- زيت الزيتون
- البقدونس
- المنة [صباحاً]

أ

ملاحظة:

- إن استعمال المسهلات الكيميائية للتغلُّب علىٰ مشاكل الإمساك ليس حلاً؛ وكذلك كثرة الأعشاب المسهلة؛ حتى لا تصاب الأمعاء بالكسل؛ وقد ينجم عن ذلك تقرحات.
- ويعتبر اللبن الرائب (عيران) من الوسائل العلاجية ذات الفائدة الكبيرة.
- التغوّط علىٰ الشكل الطبيعي خير من المرحاض المرتفع.
- زيادة استهلاك السوائل يومياً.
- تفريغ الأمعاء قبيل الخروج من المنزل عادة حسنة، ومنظمة للأمعاء ولمنع الإمساك، وخاصة لأطفال المدارس.
- الإكثار من:

البرغل بدلاً من الأرز.

الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض.

الخضار ذات الألياف بدلاً من اللحوم والبيض.

الفواكه الطازجة بدلاً من المعلبات.

الحساء بدلاً من الأطعمة الجافة.

الأنفلونزا[1]:

[الكريب] = النزلة الوافدة

مرضٌ معدٍ، جرثومي ڤيروسي، سريع الانتشار، ينتقل بالرزاز المتناثر من المريض.

أعراضه:

- حرارة مع قشعريرة، آلام أسفل الظهر، مع سعال، وألم في الرأس، بحّة، احمرار العيون، ألم عام وفي العضلات خاصة.

العلاج الأولي:

- الراحة، وأخذ ڤيتامين (C)، مع بعض المهدئات.

العلاج العشبي النباتي:

- الثوم.
- منقوع البيلسان والنعناع ـ كالشاي ـ.
- مغلي شباشيل الذرة، أو ماء مع عسل ـ على الريق، أو زيت السمسم.
- شمندر مسلوق، زنجبيل ـ كالشاي ـ، أو القرفة.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/٢٤٨) ـ أنفلونزا ـ. الطب البديل (٢٩١)، الطب الشعبي (١٠٣).

- بذر اللفت + زهر الزيزفون ⟵ كالشاي.
- يستنشق بخار بصلة، مع أكلها، وكذا الثوم، أَو عصير الثوم في الفم.

ملحوظة:

- قد يتطور المرض إلىٰ التهابات في الأنف أَو الأذن، والخنجرة والرئة.
- من المفيد: استعمال أَزهار البيلسان [كالشاي المخمر] + ليمون، وبراعم شجر الصنوبر، ومغلي اليانسون (الأنيسون)، مغلي النعناع، أَو التين.
- (عصير ليمونة + ملعقة عسل + عصير برتقالة).
- السعتر البري، شراب الزيزفون.
- والليمون هو الأول في هذا المرض ـ الكريب ـ.
- شم مدقوق (الحبة السوداء).

ومن المجرب عشبياً:

- منقوع (لسان الثور، سعتر، بنفسج، مردقوش، شمار، لبلاب، صنوبر، ناعمة مخزنية، . . .).
- أَو الزيوت العطرية لـ:
- (الليمون الحامض، الخزامى، الأوكاليبتوس) [داخلياً].
- (عرعر، صنوبر، نعناع، سرو، صندل) ـ خارجياً ـ تدليكاً.

الإيدز = السيدا[1]

هو/ نقص المناعة المكتسبة.

جهاز المناعة:

هو جهاز فطري، خلقه الله سبحانه حتى يقي الإنسان من أعدائه؛ كعمل دفاعي، وهو مبرمج حتى يتعرف على الخلايا الغريبة فيقضي عليها.

- تتولد الخلايا المناعية في نخاع العظام، ويحمل بعضها الدم كخط دفاعي أولي، وهناك خلايا مساعدة، وأُخرى مثبطة، ومنها القاتلة. والقاتلة: هي التي تدمّر الخلايا السرطانية، وخلايا الجسد المصابة. وهذه الخلايا هي التي يهاجمها ڤيروس (الإيدز).
- وجهاز المناعة يعمل وفق ساعة حيوية داخلية وخارجية.

ومن عوامل ضعف قوة المناعة:

- الحزن.
- التوتر.
- الخمول.
- السموم.
- الحساسية.
- الأمراض عامة.

---

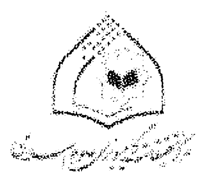
(١) انظر: التغذية دليلك الكامل (١٦٨)، النباتات الشافية (١٥٢).

إن المناعة نوعان:

- منها ما هو طبيعي فطري، كالغدد والإفرازات، والعصارات، والجلد، والدمع، والكريات البيضاء، . . .
- ومنها مكتسب: كالحقن، والمصل، واللقاحات.

ومما يقوي جهاز المناعة:

- التمارين الرياضية.
- الراحة النفسية.
- تقوية الجهاز اللمفاوي.
- ڤيتامين (C)، الزنك، السيلينيوم.
- ضبط الكروتيزول.
- ڤيتامين (A)، وسلامة جهاز الهضم.

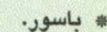


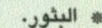
حرف الباء

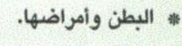
ب

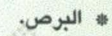


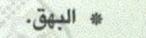



* باسور.

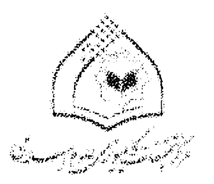

* البثور.
* البدانة.
* البروستات.


* البطن وأمراضها.


* البرص.
* البهق.


* البول وأمراضه.





ب

باسور[1]

مرض يحدث توسعاً عقدياً لعروق القسم السفلي للمعي المستقيم، ويسبّب دوالي في أسفل الشرج، على شكل حبات العنب أو الحمص، تمتلئ بالدم، يحدث عنها نزف وقت الخروج بسبب الضغط على المخرج، وربما تظهر الزوائد خارج دائرة المقعدة.

يترافق المرض بـــ:

- حكة شرجية، وحرارة، وشقوق في الغشاء المخاطي، ونزف دموي.

أسبابه:

- الإمساك المزمن، وزيادة الضغط في حالة التبرز، قلة الحركة والوقوف الدائم، الحمل والولادة، والبدانة.

العلاج:

- العلاج العشبي يكون في الحالات العادية، أما المستعصية فعلاجها الجراحة.

---

(١) انظر: الطب ـ للبغدادي (٢٠٩)، ألف باء العلاج بالأعشاب (٢٦٢)، موسوعة الطب الشعبي (٩٣)، الطب البديل (٣١٩)، التذكرة (٣/ ١٠٢) ـ هامش ـ.

- ومن أفضل طرق العلاج:
- استخدام مواد مهدئة، والبعد عن المواد المهيجة؛ (كالبهارات، والفليفلة، . . .).
- أكل بطاطا، قرنبيط، أرز، لحم، عسل، بصل، جزر، تفاح، عنب، ثوم، مرقة الملفوف، منقوع بصل مع الحليب.
- استخدام حقن شرجية، حمام بارد، مغطس زهر الأقحوان.
- غسل العقد الباسورية بقطنة مبلّلة، أو مفروم شوندر أحمر داخل الشرج.
- ومما يخفّف آلام البواسير:
- عشبة الهماميلس؛ لتخفيف الحكّة.
- مزيج من زيت النعناع وزيت اللوز والصويا [يوضع على مكان الإصابة].
- زيت النعناع والبابونج في حمام دافئ.
- زيت إكليل الجبل والمردكوش [دلكاً حول السرة].
- كمادات من الكراث أو الشبث.
- مسحوق زنجبيل + عفص ⟵ يعجن بالزيت [زيت الخروع] ⟵ على شكل حبّات بعد الطعام. (حبة بعد كل وجبة).
- عصير العنب (٧٠٠ غ) يومياً.
- شراب البنفسج بالماء الحار، والإكثار من الملوخية والسبانخ.

ملحوظات:

يجب الابتعاد عن الخبز اليابس، والأطعمة الخشنة، والحريفة والمالحة والحامضة.

زيت السرو؛ تدليكاً، أو مغطساً.

شاي مؤلف من (عنب أحمر (٢)، أخيليا (١) جوز السرو (١) + عصا الراعي (١) ⟵ (بمعدل ٣ فناجين كل يوم).

البثور[1]

أورام صغيرة، تظهر لدى حديثي الولادة، والكبار.

- أما الأطفال: فبسبب الحليب، أو تناول الأم للمشروبات الكحولية، أو الإفراط في إطعام الطفل.
- وهذه تُعالج بـ: كمادات محلول النشاء.
- وللكبار: فسببها بلغمي، أو دم فاسد، أو تعفن الأخلاط، أو حرارة المعدة.
- والسوداء منها: قاتلة، سامة، يعسر علاجها.

والعلاج عامة: بـــــ:

- الفصد.
- أخذ الأدوية المسهلة.
- تلطيف الغذاء.
- النشادر بالخل.
- استعمال الحناء، والآس، والنطرون، والسذاب، والثوم بالعسل ضماداً.

---

(١) انظر التفصيل في:
قاموس الأطبا (١/ ١٥١)، الطب الشعبي (١٦٤)، التذكرة (٢/ ٤٣)، الطب المجرّب (١٩٨).

- النيرة.
- الشونيز، البورق.
- كزبرة يابسة، بزر الهندباء، رشاد أخضر.
- ماء البقلة، ماء الليمون ـ دلكاً ـ، وكذا (زيت + عسل) دلكاً.

البدانة[1]

هي/ ترسُّب زائد في أنسجة الجسم، وخاصة في الخلايا الدهنية في البطن، أو النسيج الشحمي.

اسبابها:

- زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الطبيعي.
- قلة أو عدم الرياضة، والحركة الاعتيادية.
- وجود أمراض مساعِدة منها: تجمُّع الشحوم وعدم هضمها.

من أضرارها:

- تسبّب مرض السكري.
- تعب الجسم لأقل جهد مبذول.
- أمراض القلب، والدورة الدموية، آلام في المفاصل، والروماتيزم.
- قلّة كفاءة عمل الإنسان.
- زيادة نسبة الكولسترول، والحمض البولي.

علاج البدانة:

- برنامج غذائي محدد، وحمية قوية.

---

(١) انظرها مفصلة في: التغذية (٢٨١)، الطب الشعبي (١٢٦).

- الرياضة المستمرة، لحرق الدهون المتراكمة في الجسم.
- عدم شرب الماء علىٰ الطعام.
- شرب منقوع البقدونس.
- شرب $\frac{1}{4}$ كأس ماء ساخن صباحاً علىٰ الريق.
- أكل الفواكه بقشرها.
- شرب حليب خالٍ من الدسم.
- أخذ الأطعمة المسلوقة، والبُعد عن المقليات والمشويات والمكسرات.
- برنامج يومي:
- عدم استعمال المصعد، والإكثار من المشي.
- ركوب الدراجة عوضاً عن السيارة.
- تناول أطعمة ذات ألياف، والخبز الأسمر.
- عدم تناول أطعمة عسرة الهضم.

ومن المفيد نباتياً:

- استعمال منقوع (عنب الدب، قنب الماء، بقلة الملك، جذور البيلسان، . . .).
- الزيوت العطرية كـ(قرنفل، إكليل الجبل، نعناع، كراويا، سرو) ـ داخلياً.
- وخارجياً: زيت (عرعر، سرو، إبرة الراعي، ليمون أفندي) ـ تدليكاً ـ.

ومن المفيد لمرضى السمنة [البدانة]، أكل:

- البرتقال وعصيره.
- بندورة.
- خل التفاح.
- أناناس.
- الجزر.
- حبة البركة.
- الحرشف.
- الحصرم.
- الكرز.
- الليمون.

وعلى أصحاب السمنة تقليل ما أمكن من:

- الأرز، الحمص، الخبز، السعتر البري، الموز، الزيت، التين، المشمش، الشوكولا، المربيات، الحلويات، المعجنات، المقالي، التمر، الماء، الباذنجان، البطاطا، البندق.

البروستات[1]

غدة جنسية، تشبه الجوزة، تقع تحت المثانة، بين عظم العانة والمستقيم، يمكن تحسُّسها وجسها من الشرج بالأصبع، تحيط بمجرى البول، تفرز سائلاً أبيض لاستقبال الحيوانات المنوية من الخصية.

- ومع ازدياد العمر تتضخم هذه الغدة مما يعيق البول، وربما تلتهب أو تصاب بأورام سرطانية.

علامات مرض الغدة:

- البول المقطر، غير المستمر، وربما انسداد مجرى البول بالكامل، مع حرارة ومغص وحرقة.
- في حالة التهاب البروستات: ينصح بأعمال أولية؛ من أهمها:
- الرياضة والمشي.
- عدم حصر البول.
- تخفيف البدانة.
- التفريغ المنتظم للأمعاء.
- الاعتناء بالصحة العامة.

---

(١) انظرها مفصلة في: الأمراض الشائعة (٢٦٤)، الطب الشعبي (١٩٥).

ومما ينفع في علاج ذلك:

- أكل بصلة على الريق يومياً.
- بذور اليقطين مع العسل، أو عصير اليقطين (فنجاناً يومياً).
- شاي بذور الكتان، أو شباشيل الذرة، أو أزهار الآذريون.
- الإكثار من أكل الملفوف.

ويحذر من:

- البهارات.
- البندورة.
- الشوكولا.
- شاي.
- قهوة.
- المعلبات.
- ويحذر من الإمساك.

ومن المجربات:

- ذرة (٤٠ غ)، لسان الحمل (٣٠ غ)، نفل (٢٠ غ) أخيليا (٣٠ غ)....
- لعلاج أو تخفيف تضخم البروستات؛ ينصح بـ:
- عنب الدب، كنبات الحقول، إجاص شائك، قرع، لاميون أبيض.
- وللبروستات وسرطانها: القراص[1].

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٢٣٩).

ب

البطن[1] ـ وأمراضها

أحد أجزاء الجسم، وفيه تجويف، يفصله عن الصدر الحجاب الحاجز.

- جدران البطن هي:
- الجلد.
- النسيج الدهني.
- عضلات.
- غشاء البريتون.

ويقع داخل البطن في الوسط وفي الأعلى:

- المعدة، الأمعاء، الكبد، الطحال، البنكرياس، الكليتان، موقع السرة.
- وفي الأسفل يوجد:
- المثانة، الأعضاء التناسلية.

وأهم أمراض البطن بشكل عام:

- النفخة، الغازات، مترافق بألم بطني.

---

(١) الموسوعة العربية (١/ ٣٨١)، الطب البديل (٣٠٧)، قاموس الغذاء (٧٧٧).

سببه:

- المرطبات الغازية، مضغ العلك، من شرب الحليب، الأكل والشرب بسرعة. تشنجات الحجاب الحاجز.

العلاج الأولي لطرد غازات البطن:

- تناول الأطعمة ذات الألياف؛ بما في ذلك الحبوب والخضار والفواكه.
- مغلي (اليانسون، الشمرة، الحبة السوداء، الكمون، الحلبة، بذور البقدونس، بذور الجزر).
- ماء مسلوق الملفوف.
- سعتر أخضر مع الخل.
- الكزبرة.
- ليمونة على الريق.
- نخالة القمح.
- تناول بصلة يومياً.
- السفرجل، البرتقال، البقدونس.

البرص[1]

بياض يظهر علىٰ الجلد بسبب علة.

وأهم أسبابه:

- أغذية باردة [لبن، سمك] أو غليظة [باذنجان، لحم بقر].
- ويتم تلافي المرض بما يحلل، وبالمسهلات، وبدلك الموضع ليجذب إليه الدم.
- والكي علىٰ البرص رديء.

من جملة طرق العلاج:

- عصير السلق؛ يدهن به محل البرص؛ فيزيل الكلف.
- الكرفس، وشرب العسل، والسعتر، والكمون.
- النشادر، ودهن البيض طلاءً.

ويجب الابتعاد عن:

- الحامض، والخل، والخيار، والقثاء، والبقول والهرايس.

وعلاج الأسود منه:

- الفصد والاستفراغ؛ أو بمطبوخ الافتيمون.
- ويلزم: الأغذية الجيدة، والمعكرونة و(ششبرك)، و(رشتاية).

---

(١) انظر: التذكرة (٢/ ٣٩)، قاموس الطب البيتي (٦٠).

البهق[1]

داء يذهب بلون الجلد، فتظهر فيه بقع بيض.

أو هو/ بقع بيضاء أو سوداء تظهر في الجسم، لا تحدث ألماً، لكنها تمتد.

أسبابه:

- التعرض المباشر لحرارة الشمس ـ كالسباحة مثلاً.
- أمراض كبدية.

طرق العلاج:

- إذا لم يبلغ المريض حداً بعيداً؛ عندها يمكن العلاج بـ:
- عصير البصل + خل ⟵ دهناً [٣ مرات يومياً].

---

(١) انظر: التذكرة (٢/ ٤٠)، قاموس الطب البيتي (٤٣).

البول[1]

أجهزته، أمراضه

- فضلات سائلة من الأطعمة، تدل على أحوال الغذاء وصحة البدن، تخرج من الإحليل ويندفع من الكليتين إلى المثانة.
- وله غلظ ورقة، ولون.
- فالحمرة فيه: تدل على غلبة الدم، والصفرة على الصفراء، والسواد على السوداء، والبياض على البلغم.
- وربما كان فيه صفاء وكدورة، ورائحة.

فالمنتن: يدل على العفونة.

وكثرته خير من قلته؛ إذ يسبب الاستسقاء.

- وأمراضه عديدة؛ أهمها:
- حصر البول.
- التبول اللاإرادي؛ والسلس البولي.
- البول السكري.
- الالتهابات البولية.
- الرمال والحصيات.

---

(١) انظره مفصلاً في: قاموس الأطبا (١/٣٣٣)، التذكرة (٢/٣٦) هامش، الأمراض الشائعة (١٧٨)، الطب الشعبي (١٣٢، ٢٠٠).

- البلهارسيا.
- نزف دموي [بيلة دموية].
- التسمم البولي.
- وسأعرض لكل مرض منفرداً، في بابه مفصلاً، وهنا موجزاً.

أ ـ حصر البول:

هو/ توقف طرح البول من قبل الكلى، أو بسبب انسداد الحالب.

ومن أعراضه:

- غثيان، قيء، إسهال، ارتفاع الضغط، ألم في الرأس، جفاف الفم، تقلصات، تأخر البول، مع حرقة بولية.

العلاج:

- بشكل أولي: يعطى المريض ماءً بارداً.
- أخذ بعض مدرات البول؛ مثل:

(منقوع البقدونس + حليب)، ← بمعدل (٣) ملاعق يومياً [منقوعاً].

(نبات الخطمي + ماء) ← بمعدل (٤) فناجين متوسطة يومياً [كالشاي].

(عنب الدب + ماء بارد) ← ينقع ثم يسخن ثم يصفى ويشرب.

(بذور اليقطين ← كالشاي) [٣ فناجين يومياً].

(الكنباث ← كالشاي)، أو على شكل كمادات ساخنة.

ب ـ التبول اللاإرادي:

وهو/ التبول عند عدم الرغبة في ذلك.

- وأهم أسبابه: ضعف عضلات المثانة، أو كثرة المواد المدرّة للبول.

جـ ـ تراكم السموم في الدم [البولينا]، أو ما يسمى بالاستسقاء:

ويتم العلاج بأخذ بعض المدرّات (٤ أيام، وتركها في اليوم الخامس)؛ وأهمها:

- بذور البقدونس [مغليةً]، بمعدل / ٢/ فنجان يومياً، صباحاً ومساءً.
- جذور الشمرا، يحضر مستحلب [ملعقة ⟵ كأس مغلي من الماء] يترك ليتخمر مدة (١٠) دقائق، ويشرب (فنجان كل ١٢ ساعة).
- إكليل بوقيصي؛ حيث إن أزهاره تمتص السوائل من الجسم لتطرحها مع البول [١٠ غ ⟵ ليتر $\frac{1}{4}$ ماء مغلي ⟵ يتخمر ثم يصفّى ويشرب بمعدل ٣ فناجين يومياً].
- أوراق الملفوف: تهرس + خل + زيت زيتون + ملح ⟵ سلطة.
- قشور البيلسان ⟵ تغلى في الماء حتى تبخر $\frac{1}{2}$ الكمية ⟵ تبرد وتشرب.

د ـ الحصيات الرملية:

- تعالج بكثرة شرب السوائل وقلّة التعرُّق.

- ماء أَعواد الكرمة وقت الربيع [ملعقة منه صباحاً].
- زهر الفول، يتم غليها، ثم شربها. [أَو مغلي قرون الفاصولياء]؛ يشرب ٢ فنجان يومياً.
- زيت اللوز الحلو، مع شرب الماء بكثرة.
- مغلي قشور التفاح، وكذا عصير العنب، أَو عصير البصل.
- أكل الجرجير، أَو بذور البصل، أَو الخيار، أَو الفريز، اللفت، . . . وكذا الكمثرى.

البيلة الدموية:

- يحدث نزف دموي مع البول، وذلك لأسباب عدة؛ منها:
- الحصيات الرملية، والالتهابات.

علاج يسير:

حيث يتم سلق / ٢٠٠ غ أرز/ ، ثم يؤكل مع ٢٠٠ غ لبن راب، دون أي طعام آخر.

ومن النباتات المفيدة في هذا الشأن:

- شباشيل الذرة.
- الكنباث.
- نبات الفريز.
- شرابة الراعي.
- القراص.
- الدابوق.

حرف التاء





* التآليل.
* التجشؤ.
* التحسس.
* التخمة.
* التدخين.
* التشنج.
* تصلب الشرايين.
* التعب العام ـ الإرهاق.
* التناسل.
* التوتر العصبي.
* التيفوئيد.



التآليل[1]

زيادات لحمية جلدية، تصيب الإنسان بسبب فيروس معدٍ، ينتقل عن طريق الملامسة، ويسهل ذلك ضعف جهاز المناعة.

يختلف شكلها، وأطوالها، وتصيب جميع الفئات، وفي أماكن مختلفة من الجلد.

طرق إزالتها:

١ ـ نأخذ ورق البقلة، ونحك بها مكان الثؤلول عدة مرات في اليوم، فإنها تزول.

٢ ـ قشور ليمون + خل ⟵ ينقع مدة أسبوع، ثم يستعمل غسلاً للثآليل صباحاً ومساءً حتى تزول.

٣ ـ الخروف الفج: تدلك به الثآليل عدة أيام.

٤ ـ شرائح البصل + خل ⟵ توضع فوق التآليل، وتدهن بعصير البصل المملح.

٥ ـ فص ثوم ⟵ فوق الثؤلول ⟵ من المساء حتى الصباح فإنه يزول.

٦ ـ حليب التين، أو حمض الخل.

---

(١) الثآليل: يلزم كونها في حرف (ث)؛ لكن جاءت هنا وفق اللفظ الشعبي. انظرها مفصلة في: الأمراض الشائعة (٢٥٠)، صيدلية المنزل (١٣٠)، الطب المجرّب (١٨٨)، التذكرة (٣/ ١٦٠) هامش.

٧ - حبة سوداء + خل التفاح ⟵ ضماداً.

٨ - زيت الخروع: يدهن به عدة مرات ولعدة أيام.

٩ - ورق السلق، أو عصيره (ضماداً، أو دهناً).

١٠ -كراث مهروس ⟵ كمادات فوق الثؤلول.

التجشؤ[1]

خروج الهواء بشكل غير إرادي.

وسببه:

- مرض معدٍ، قرحة، التهاب، مرض كبدي، معوي.
- كثرة الأغذية أو المشروبات عن الحد الطبيعي.
- إدخال الطعام علىٰ الطعام، وخاصة لدى الرضع.
- وجود ديدان، أو طفيليات.

العلاج العشبي:

- زيت القرنفل ـ ٤ نقاط يومياً ⟵ قطعة سكر.
- حليب الماعز بعد الطعام.
- ويلزم الهدوء في تناول الأغذية والشراب، وعدم الاضطجاع حالاً، قبيل بدء الهضم الطبيعي.
- ومما ينفع الكبار: تناول بعض الكمون، الخل، الطرخون، الكريفون، المتة.

---

(١) انظر: الطب الشعبي (١٤١)، الأمراض الشائعة (٦٣) ـ عسر الهضم ـ.

التحسس[1]

- ناتج عن مستحضر دوائي، أو صناعي، أو كيميائي، أو غبار الطلع الربيعي، أو صوف الحيوانات.
- ومنه تحسس جسمي: كالسعال والاختناق، والرشح.
- وهذا ناتج عن سابقه، أو مرتبط به.
- وربما كان بسبب خلل في إحدى الغدد الصماء [وهي التي تصب إفرازاتها في الدم]؛ مثل: الدرقية، والنخامية، والكظرية.
- وإفرازاتها: هرمونات ذات أدوار حيوية، وإذا تعطّلت قد تسبّب الموت.

أو قد تسبّب زيادة النشاط الهرموني، أو سرعة النبض، ونقص الوزن، أو النمو البطيء، أو العقم، أو ارتفاع ضغط الدم.

العلاج العشبي اليسير:

- يستحسن أخذ الخس، والطحلب، ومغلي الفجل والنعناع،

---

(١) سيأتي بحث (الحساسية) بشكل مفصل، وهنا فكرة حول التحسس الدوائي أو الغذائي، أما الحساسية فشأنها جلدي واضح.
والحساسية تشمل الربو، والتهابات الجلد، والرشح، والشرى، والسل، والحمى المالطية، والتيفوئيد.
انظر التحسس في: الطب الشعبي (٥٨)، الطب المجرّب (٢٠٤)، النباتات الشافية (٩٨)، ألف باء العلاج بالأعشاب (٢٤٠).

وعصير الجزر، جذور الكرفس، الهندباء البرية، منقوع أزهار الأقحوان.

- كما يستحسن أخذ:
- منقوع: إكليل الجبل، صعتر، خزامى.
- مغلي: شوك الجمل، بوقيصة
- في مغطس: خزامى، حلبة.
- زيوت: السرو، لبان عطري، صنوبر، سرو، . . . [تدليكاً].

ويفضل الابتعاد عن:

- بوظة [كريمات مثلجة].
- المعلبات، البهارات، . . .
- الروائح العطرية المصنّعة، غير الطبيعية.
- يمنع تناول الحرشف، القرفة.

وقيل: إن مغلي القرفة، والقرنفل يخفّف الحساسية.

وثبت أن البقدونس يضاد الهستامين التحسسي، لذا يحسن الإكثار منه.

التخمة[1]

وتسمى (عسر الهضم)، وهي/ فساد الطعام في المعدة، بسبب عدم هضمه، وأصلها: وخم.

- وعلامتها: ضيق النفس، والنفخة، والجشا الحامض.

العلاج:

- منه ما هو عملي.
- ومنه ما هو نباتي غذائي.
- الأول:

القيء، وتليين الطبيعة، والمثابرة على الجوع، وتقوية المعدة.

- وتقوية المعدة بـ:
- مربيات السفرجل، أو مطبوخ السفرجل مع السكر ـ يتم غليه كثيراً ـ.
- منقوع بعض الأعشاب؛ [خطمي، لحية التيس، جنطيانا، ترنجان، حبق الراعي، افنستين، كزبرة، عرق السوس] بمعدل /٣/ فناجين في اليوم.

ومما ينفع لعسر الهضم عامة:

- منقوع الحلبة على الريق.

---

(١) انظر تفصيلها في: الطب المجرّب (٢٨)، صيدلية المنزل (١٨٤)، قاموس الأطبا٢/ ٥٩، الأعشاب في كتاب (٦٦).

- منقوع الشعير.
- زهر الفول.
- اللبن الرائب.
- النخالة.
- الهندباء ـ تؤكل نيئة مع الثوم ـ.
- والرمان ـ كالسفرجل ـ.
- وينصح بكأس ماء ـ فنجان ـ مغلي.
- ولا ينصح بالمياه الغازية؛ لأنها تزيد من المشاكل المعوية.

ومن المفيد كذلك:

- الشاي
- المتة
- الخل
- الطرخون
- الكمون
- الكرز
- الكريفون
- البرتقال
- البقدونس
- بذور الكزبرا
- الخس
- نخالة القمح

التدخين[1]

التدخين مرض اجتماعي خطير، بسبب استعمال التبغ، كمادة أساسية عالمية.

- والتبغ/ نبات، موطنه الأصلي القارة الأمريكية، استعمل ابتداءً للزينة والطب يحتوي علىٰ مواد ضارة؛ من أهمها:
- نيكوتين
- أمونياك
- آزوت
- ثاني أوكسيد الكربون
- مواد مسرطنة
- أملاح ضارة

تنتقل عن طريق الأغشية المخاطية للمسالك التنفسية، ورائحته متميزة بسبب وجود زيوت طيارة ومواد عطرية.

- أنواعه كثيرة، والهدف منها واحد، ويزرع بكثرة في أمريكا والصين والهند، والبرازيل وتركيا وإيطاليا وروسيا.
- وثبت حديثاً أن مادة (الأفدرين) الموجودة في (عنب البحر) تساعد في الإقلاع عن هذه العادة الضارّة.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية (١/ ٤٨٩)، الأمراض الشائعة (١٤٢)، الأعشاب في كتاب (١٠٨).

ومما ينفع في تقليل عادة التدخين:

- أوراق نبات لسان الحمل.
- نبات الجرجير [أوراقه، أو عصارته]؛ شرط أن لا تطول مدة القطف.

ومما يخففُ من آثار التبغ:

- سبانخ، شوندر، عنب، تين، ليمون، يانسون، نعناع.
- والتبغ من المواد التي تسبِّب القلق، والأرق، وارتفاع الضغط، وسوء المزاج، والرائحة الكريهة، وتؤخر الشفاء، وتسبِّب السرطان، والتهاب القصبات والأمراض الصدرية.
- وتعتبر السعوط أحد المخلصات من التبغ؛ حيث يمزج مع أنواع النعناع والياسمين والورد، والبنفسج والسعتر والقرنفل، وليس هناك ضابط في هذا، بل الربح هو شأن الشركات، ولو أدّى ذلك إلىٰ هلاك البشرية، والعياذ بالله.

التشنج[1]

هو تقلص عضلي، مع ألم مفاجئ، وله أشكال عدة:

- تشنج في المعدة، أو الأمعاء، أو الطرق التنفسية أو الجهاز البولي.
- ويظهر كثيراً بشكل:
- تشنج هضمي، معدي، عصبي.

أسبابه:

- خلل كيميائي في النسج أو العضلات.
- تمارين رياضية مجهدة؛ كالسباحة مثلاً.
- التعرُّق المفرط.

العلاج العشبي:

- يمكن التدليك، والتدفئة، والرفق في ذلك.
- شرب السوائل بكثرة.
- زيت عطري لنبات (الحبق) والمردقوش؛ [لا يعطى للحوامل].
- كما يستعمل نقيع (لسان الثور، بابونج، نعناع، ترنجان، سعتر، زيزفون، حندقوق، نجيل، زهرة الآلام).

---

(١) انظر: الطب البديل (٣٢٨)، صيدلية المنزل (١٠١)، الطب المجرّب (٧٩)، الشفاء في النبات (٩٥، ١٢٧، ١٣٢، ١٦٥).

ومن المفيد لعلاج التشنج العضلي:

زيت السرو، العرعر، الخزامى، كافور، . . . ؛ تدليكاً في الحمام.

ومن المفيد نباتياً:

- البنفسج، العسل، شاي الزيزفون، حبات الحلبة، مغلي الكزبرة، عصير الكرفس، النرجس، الهال، اليانسون.
  [**ملاحظة**: النرجس إذا أُخذ بكثرة فهو يشكّل مادة سامّة].
- فراسيون (٢)، + مردقوش (١)، ⟵ مغليها [كالشاي مدة شهر].
  ـ وتكون كمية الفراسيون ضعف المردقوش ـ.
- أنيسون (٢ غ) ⟵ منقوعاً في الخل (١٠ غ) + زيزفون [نقطة واحدة].
- أَزهار السعتر الشائع (٥٠ غ) ⟵ ليتر خل [تنقع أسبوعاً، وتؤخذ بمعدل قدح واحد قبيل الطعام].

تصلُّب الشرايين(١)

هو مرض مزمن، تزول فيه مرونة الشرايين؛ حيث تتراكم وتترسب الدهون [الكولسترول] والّذي يعيق جريان الدم، ويتسبب بنقص كمية الدم الوافدة في واحدة الزمن.

ويظهر بشكل نوبات [ذبحة صدرية]، أو تصلب أوعية المخ [دوخة].

وقد يتسبب بسكتة دماغية، أو نوبات، تستلزم الراحة، ووضع الجليد على القلب، بواسطة قطعة قماش.

* يترافق المرض مع:

جفاف، وبرودة الأطراف، وألم في الظهر والقطن، وتعب عام، وانتفاخ الكبد. وقد ثبت أن ڤيتامين (C) هو وقاية ضرورية لجلطة الساق أو الرئة أو الدماغ، حيث يعالج البؤر الدموية.

▪ وربما يرتفع منسوب الكوليسترول في الدم وذلك لانسحابه كي يطرح خارجاً.

▪ والعلاج الأمثل من تصلُّب الشرايين:

نظام غذائي يستبعد الكولسترول والدهون [بيض، سردين، كاكاو، شوكولا، . . .].

---

(١) انظره مفصلاً في: التغذية (٩١)، الطب الشعبي (٦٧)، الشفاء في النبات (٤٤).

★ **ومن الوصفات النباتية:**

- كثرة الخضار والفواكه.

- مرقة الفجل البري [كالشاي] ⟵ [٢٥ غ فجل + ٣٠٠ غ ماء ⟵ تصفى وتشرب ٣ مرات في اليوم].

- عصير البصل + عسل ⟵ ملعقة قبيل الطعام.

- ثوم + كوب حليب ⟵ يسخن (٥) دقائق.

- زهر الزعرور (٥ غ لكل كوب) ⟵ كالشاي، [كوبين يومياً].

- عصير ليمونة كل يوم.

- أوراق الزيتون (٤ غ لكل كوب) ⟵ كالشاي، يشرب فنجان يومياً.

- الكراث ⟵ يغلى في كمية كافية ـ كالشاي ـ يشرب منه ٣ مرات يومياً.

- الإكثار من الحمضيات، والفراولة، والبطيخ، والبطاطا، والملفوف، والقنبيط، والفليفلة، والبازلاء.

- عصير البطاطا النيئة على الريق.

- الفريز البري، السفرجل، الجوز، زبيب، تين، كرز.

- الإكثار من شرب الحليب، والبطيخ الأحمر [الجبس].

ومن المفيد جداً لعلاج تصلّب الشرايين:

- اللبن الرائب، الخل + عسل، ثوم الدببة [تؤكل كالسلطة].

- زيت الذرة، البندورة، مستحلب أوراق الأخيليا.

- البصل، أوراق لسان الحمل [فنجان قهوة من عصيرها، يومياً].

* ومن الفوائد العامة:

- الراحة وعدم الإجهاد.
- البُعد عن الاضطرابات النفسية.
- التمارين الرياضية الخفيفة.
- ترك التدخين نهائياً، والمشروبات الخبيثة المحرّمة.
- تقليل الشاي والقهوة ما أمكن.
- تقليل الغذاء الحيواني.

التعب العام[1] ـ الإرهاق

هو ضعف الجسم أمام متطلبات الحياة، وعدم المقدرة على العمل، والإجهاد السريع نتيجة أي عمل عادي.

السبب:

فقر الدم

قلة الأوكسجين

ضعف العضلات

وينتج عن ذلك:

اضطراب الهضم

الإرهاق الذهني وعدم التركيز

قرحة معدية

ارتفاع ضغط الدم

*** العلاج بشكل عام:**

أخذ المقويات؛ كالسمك، وعصير الفواكه، وكثرة الڤيتامينات في الأَطعمة.

- البلوط، التفاح، . . . ثوم، نعناع.
- زبدة + عسل، الحلبة، . . . .

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٤٩٥)، الطب المجرّب (١٠٨).

التناسل[1]

هو فطرة الكائنات الحية للبقاء في هذه الحياة، بالتكاثر؛ الذكري الأنثوي، والتكاثر الجنسي: اتحاد خليتين لتكونا مخلوقاً جديداً، يحمل أكثر الصفات الوراثية ويتم التلقيح بين حيوان منوي ذكري، وبييضة أنثوية.

وقد تتعرض الأجهزة التناسلية لأمراض عدة؛ من أهمها:

- ●● أمراض الخصية
- ●● أمراض المبيض
- ●● الضعف الجنسي
- ●● العقم
- ●● السموم
- ●● النزف الرحمي
- ●● تأثير مرض السكري
- ●● انسداد الأنابيب
- ●● عيوب خلقية
- ●● الإجهاض المتكرر

وقد تسبب بعض الأمراض خللاً في التوالد والإنجاب؛ وأهمها:

البدانة.

السكري.

الإدمان الكحولي والدخاني والمخدرات.

البروستات.

الضعف العام والإرهاق.

---

(١) انظر التكاثر في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٥٤٠).

التوتر العصبي

يتألف الجهاز العصبي من:

- قسم مركزي [المخ، المخيخ، الحبل الشوكي].
- أعصاب محيطية، تنتقل في كافة الجسم.
- المخ: في الجمجمة، وفيه مركز الرؤية والكلام والحس والذاكرة والسمع، وكلها لاإرادية.
- المخيخ: أسفل الجمجمة؛ يحافظ على توازن الجسم.

ـ الحبل ـ النخاع الشوكي: يمر عبر الفقرات الظهرية.

ـ الأعصاب المحيطية: روافد للإحساس، والإبصار، نقل الرسائل والأوامر....

ومن أهم أمراض الجهاز العصبي:

ـ الصداع، الأرق، التعرق الزائد، عسر الهضم، آلام الرقبة.

ـ الشقيقة، الهستريا،...

ومما ينفع في تخفيف التوتر:

- (خل + ماء) ⟵ مسحاً فوق الجبين.
- قشر الخيار ⟵ مسحاً فوق الجبين.
- أوراق النعناع ⟵ يلف بها الجبين.
- مغطس قدمي في منقوع زهر البابونج (ملعقتان من الزهر لكل ليتر) يتم الغلي مدة (٥) دقائق ⟵ المغطس ٢٠ دقيقة.

■ عصير ثمر البيلسان.

■ منقوع كالشاي لزهر الربيع.

■ المربيات أو الفواكه السكرية....

كما ينصح بأخذ منقوع (أرطماسيا، ناردين مخزني، إكليل الجبل، مرزنجوش).

أو (البنفسج، الخردل، ترنجان، نفل الماء، سرخس ذكر).

ـ كمادات البصل.

* وينصح لمرضى التوتر بــــ:

■ عدم الجوع المفرط.

■ تجنب اللون الأصفر.

■ شم الروائح العطرية؛ مثل: اليانسون.

■ الإكثار من: العنب، اللبن الرائب.

■ عصير الجزر الأصفر.

■ ماء الليمون.

■ شاي الهندباء البرية.

■ مستحلب المليسة [بعض ورقات ←— ماء ←— غليان ←— تخمير ←— تصفية وشرب].

التيفوئيد[1]

مرض معد، يترافق بحرارة، وانتفاخ البطن، وإسهال.

★ ويلزم فور حدوث المرض:

ـ راحة تامة.

ـ الإكثار من اللبن الرائب، وعصير الليمون، والعسل، والموز.

ـ يتم خفض حرارة المريض بالكمادات.

كما ينصح عشبياً بـ:

■ تناول فصوص الثوم (كل ست ساعات يؤخذ فص بلعاً).

■ الإكثار من البصل.

■ التفاح الطازج ـ دون أي طعام غيره ـ.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٥٧١)، الأمراض الشائعة (٩٣).

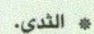


حرف الثاء

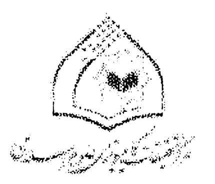







* الثدي.


* الثعلبة.



الثدي[1]

غدة الحليب، تتكون من نسيج، يحيط به الشحم، على شكل عناقيد العنب، لها قنوات تصب في الحلمة.

- يبرز الثدي بعد البلوغ، ويمتلئ حليباً ويكبر عقب الحمل والولادة.

★ ومن أمراض الثدي:

الخراجات، التشققات، الأورام.

يمكن غسل وتنظيف الثدي قبل وبعد الإرضاع لانتشار الجراثيم فيه.

ولا يعطى الطفل الحليب من ثدي مريض؛ خشية العدوى.

★ ومن وسائل زيادة الحليب في الأم:

- مغلي الشمرة، اليانسون.
- البقدونس، الرشاد.
- حساء الكراويا، الفاصولياء.
- البندق.
- كيس الراعي، القنب، القراص، الكراث.

---

(١) الطب الشعبي (١٨٥)، الموسوعة العربية الميسرة (١/٥٧٨)، الأمراض الشائعة (٢١٧)، الطب المجرب (١٦٦، ١٦٧).

لكثرة إدرار حليب الأم المرضع:

تؤخذ خلطة مؤلفة من:

١٢ غ بذر فصة + ٣٥ غ لوز حلو + ٣٥ غ صنوبر

٣٥ غ شمرة + ١٠ غ قرفة + ١٠ غ جوز

٢٠ غ بذر بطيخ + ٦٥ غ سكراً

تطحن جميعاً، وتعطى للأم بمعدل (٣ ملاعق يومياً، بعد الطعام).

* **لتخفيف أورام الثدي:**

خل + ماء ⟵ كمادات ساخنة.

دهن الورد + ماء ⟵ كمادة ساخنة.

الثعلبة[1]

مرض يصيب جلدة الرأس والوجه، فيسقط بسببه الشعر، وهو غير معدٍ، ولم تُعرف أسبابه تماماً لكن يظن أن سببه: ارتكاس عصبي يصيب براعم الشعر.

وتعتمد المعالجة على إثارة البقعة بمحلول يودي أو كحولي.

* **العلاج والوقاية:**

- فرك جلدة الرأس بالخل [٤ ـ ٥ مرات كل يوم]، ويفضل خل التفاح.
- عصير البصل.
- عصير الجرجير + كحول + بعض وريقات الورد ⟵ دلكاً لجلدة الرأس.

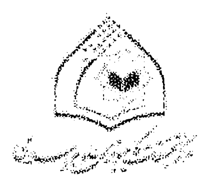
كما أن الثوم + (فازلين)؛ والخل طلاء، وكذا زيت الزيتون، أو عصارة السلق، أو الشحم

موز + خل (أو ليمون) ⟵ دهناً.

ثوم + ملح + طحينة ⟵ كالمرهم فوق الثعلبة [مرتين يومياً].

---

(١) انظر: صيدلية المنزل (١٣٥)، الأمراض الشائعة (٢٥٦)، النباتات صحة وغذاء (١٦٨).



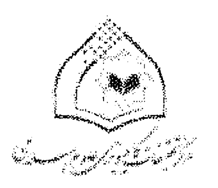
حرف الجيم







* الجدري
* الجذام
* الجرب
* الجروح ومداواتها
* الجلد
* الجلطة
* الجنس



ج

الجدري[1]

من أشد الأمراض، فيروسي السبب.

أعراضه: رعشة، حرارة، وطفح عام، ومن ثم بثرات؛ تترك ندبات بعد الشفاء، وإن ظهرت في العين زال البصر، وحصانته دائمة؛ فلا يظهر ثانية.

- ينتقل بالرذاذ والملامسة، ويستقر في دم المريض، وفي الفقاعات الجلدية، والأغشية المخاطية.
- يكثر هذا المرض شتاء، ويشمل جميع الفئات.
- يترافق المرض كذلك بتسرع في النبض، وأرق، وآلام عامة، وفي عظم العجز، مع تأخر البراز والبول.

*** وما يلزم عمله أو أخذه:**

△ حمام بخار، مع تغطية الجلد.

△ خميرة البيرة (ملعقة + كوب ماء ⟵ ثلاث مرات يومياً).

غسل العينين بمحلول حمض البوريك.

△ يمسح الوجه بالحليب؛ لإزالة آثار ندبات الجدري.

---

(١) انظر الجدري = الحصبة في:
قاموس الأطبا (١/٢٧)، الطب الشعبي (١٣٧)، الطب المجرَّب (١٢٦). وسأذكر الحصبة في محلها أيضاً، الطب النبوي (٢٢٠).

إذا أصيب طفل بالجدري؛ فمن المفيد خضب رجليه ـ قدميه ـ بالحناء.

* وبشكل عام يجب:

■ الحذر من الإسهال.

■ الفصد أَو الحجامة.

■ أخذ شراب الرمان، والسبانخ، واللوز، وماء الشعير.

■ يقطر في العين ماء الكزبرة.

* بعد زوال الحرارة:

يكثر المريض من مرق الفراريج، والاستحمام.

الجذام[1]

من الأَمراض المعدية، المزمنة، سببه: ميكروبي، وهو غير وراثي ـ كما كان يُعتقَد ـ.

وما يتسبب به:

تدرن الجلد، وضمور العضلات، وربما يتساقط الشعر، وتغلظ الأطراف وربما تتساقط الأطراف، ويخرج الدم من المنخرين.

- ينتقل: بالرذاذ، أَو بالخدوش الجلدية. ويتبعه بحة في الصوت، وضيق في النفس وخدران في الأطراف.

* **ومما يعالج به:**

- الأفتيمون، اللبن مع السكر، السقمونيا، شراب الورد والبنفسج.
- مع الفصد والاستفراغ لتنقية الدم.

---

(١) انظره مفصلاً في:

قاموس الأطبا (٢/ ٦٢)، الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٦١٦)، التذكرة (٣/ ١٧٢) هامش.

الجرب[1]

مرض معدٍ، جرثومي، ينتشر في الأماكن الرقيقة من الجلد [بين الأصابع، والسرة، الإليتين، وما حول الحلمة، والإبط].

- يترافق: بحكة شديدة، وخاصة أثناء النوم.

ودمامل وبثور، تمتلئ بسائل ارتشاحي.

■ وسائل العدوى:

الملابس، الملامسة المباشرة، أغطية النوم، والمناشف؛ تلك الملوثة.

■ ويهيجه:

قلة الاستحمام، والغبار والأوساخ، وعدم النظافة.

⋆ ومن المفيد في العلاج:

الهندباء، الخس، ورق الدفلي ⟵ مغطس ⟵ ثم تنظف أدوات المريض، ويدهن بمرهم كبريتي، مع تكرار الاستحمام مع الصابون، والماء الساخن مع دلك الجلد جيداً بليفة خشنة لإخراج البثور، كما يستعمل اليود للتطهير. يتم كي الملابس جميعاً قبيل لبسها؛ للقضاء على الجراثيم تماماً.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٦٢٠)، الطب البيتي (٤٠)، الطب المجرّب (١٢٠).

■ ومن المفيد لمرضى الجرب:

عصير البصل ـ دهناً ـ، وكذا البنفسج، والرشاد، وزيت الغار والقطران ـ كان يستعمل قديماً ـ، وعصير الكزبرة.

■ النخالة + خل ⟵ دهناً.

■ مغلي النعناع (٢٠ غ نعناع + ليتر ماء ⟵ غليان ⟵ مغطس كلي).

⋆ ومما يضر بمرضى الجرب:

أكل المالح، والحوامض، وكل حريف حاد.

⋆ ومن المجربات:

△ زهر الكبريت + بوتاسيوم + شحم ماعز + فحم ⟵ يدلك بها المريض.

△ ١٠٠ غ ورق الدفلي + ١٠٠ غ ورق صنوبر ⟵ تغلى، ويدهن بها المريض طلاءً جلدياً [مرتين في اليوم].

ج

الجروح ومداواتها

الجرح: خدش أو غرز في الجلد أو الأغشية المخاطية، يتسبب في نزف، ومنه النازف وغير النازف، والسطحي والعميق، والممزق والعادي، ومنه ما كان عن إطلاق ناري ـ كما في الحروب، وقد يرافقه كسر في العظم.

▪ ويهتم المعالج بالنظافة والتطهير، وتكوين خثرة تمنع النزف وتوقفه.

العلاج:

ـ تعالج حديثاً بالتعقيم، والتصوير، والخياطة، والرباط، وذلك حتى يلتحم الجرح ثانية.

ـ والمهم: عدم تلوث الجرح بمواد تنشر المرض داخله.

▪ من العلاجات اليسيرة:

الكحول، وإلّا فالماء الأوكسجيني، أو الخل، أو ماء الملح.

ومن الممكن استعمال رماد، أو مواد عفصية قابضة ومخثّرة.

* ومن المواد المستخدمة:

- الثوم: للتعقيم.
- الخل: للتطهير والتنظيف.
- كمادات من التفاح المشوي.
- عصارة الزيتون، أو السلق.

• الشب: يكثر استعماله عند الحلاقين؛ حيث يقطع نزف الجروح السطحية الخفيفة.

• الليمون، الصفصاف، الملح، نخالة الشعير، ورق الكراث، أو الكرنب.

ومن التجارب لعلاج الجروح[1]:

△ شمع عسلي + زيت الزيتون ⟵ تسخينه حتى يصبح كالمرهم، ويطلى به الجرح.

△ قشور الصفصاف ⟵ يؤخذ منقوعها كمادات وغسولاً.

△ عشبة الزراوند؛ [أزهارها ⟵ مغلية بالماء ⟵ غسولاً].

▪ أوراق نبات السحلب: (١٠ غ ⟵ ليتر ماء مغلي، ثم يصفى ويستعمل مطهراً للجروح، ويمكن أخذه كمطهر للفم غرغرةً).

▪ بقدونس ⟵ ماء مغلي ⟵ مطهر للجروح والقروح.

كما يستخدم ضماداً فوق الجروح /مدة ٢٤ ساعة/.

▪ لحاء البلوط ⟵ ماء مغلي ⟵ غسولاً أو كمادات.

▪ مسلوق أوراق الكرنب.

▪ زهرة العطاس ⟵ كحول ⟵ محلولها في الشمس ١٠ أيام ⟵ مطهر قوي جداً.

▪ عشبة عصا الراعي قاطعة للنزف (غسولاً وكمادات).

▪ نبات الحندقوق ⟵ مع شحم حيواني أو فازلين ⟵ مرهماً، دهناً (٤ مرات يومياً).

---

(١) انظر التفصيل في: الأمراض الشائعة (٢٤٠)، الطب المجرّب (١٨٠)، صيدلية المنزل (٣٤١).

الجلد[1]

هو/ الكساء الخارجي للجسم، يتكون من طبقتين:

البشرة والأدمة.

وتتناقص حيوية خلايا الجلد كلما اقتربنا إلىٰ السطح، وبذا تتجدد البشرة دائماً ويختلف لون الجلد وراثياً.

■ ويتصل بالبشرة: الشعر، والأظافر، والغدد العرقية.

والجلد هو المختص بالشعور ـ حرارة، برودة، وخز، . . . .

⋆ ومن أمراض الجلد:

النمش، التجاعيد، البقع الغامقة، الورم، حب الشباب، البهاق، الصدف، الحكة، الأكزيما، الدمامل والخراجات، الكدمات والرضوض، [وسيأتي بحث كل مرض حسب وروده ألفبائياً].

■ ومما ينفع الجلد عموماً:

أخذ قليل من خميرة البيرة يومياً، وكذا شرب السوائل بكثرة.

● عدم استعمال مواد كيميائية في الصابون.

● التعرض لأشعة الشمس ـ صباحاً ومساءً ـ.

● أكل الخيار، [وقشره ضماداً].

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٦٣٧)، الأمراض الشائعة (٢٢٤)، الوصفات الشعبية (٩٠).

- أكل النخالة مع الطعام بشكل دائم؛ لأنها تمنع الحكّة.
- استعمال زيت زهرة الربيع ـ دهناً ـ.
- استعمال خل التفاح ـ كمعقم ـ.
- الصمغ العربي + خل ⟵ للحزازة.

★ **كما يلزم الانتباه إلى ما يلي:**

■ تنظيف البشرة.

■ منقوع قشور البرتقال والليمون ⟵ غسلاً للوجه صباحاً.

■ عصارة الأناناس يعيد حيوية البشرة، ونضارة الوجه.

■ عصير البطيخ الأصفر لتنظيف الوجه.

■ القريص، والعفص لشد الجلد المتهدل.

■ العسل له دور هام تجميلي، دهناً [كقناع للوجه].

■ السلق: ماء مسلوقه، وأوراقه لإعادة حيوية الجلد، وشفائه من البثور.

■ زيت الزيتون، بذور الحلبة ⟵ لعلاج تشققات الجلد [بكميات يسيرة].

الجلطة[1]

تخثر دموي في أحد فروع الشرايين، وهي قد تسبّب الوفاة إذا ما نتج عنها انسداد تام في الدورة الدموية، وسببه كثرة الكولسترول في الدم.

■ ومن أسبابه: أمراض ميكروبية، دهنيات الدم.

★ **العلاج أثناء النوبة:**

■ إعطاء المسكنات، ومقويات القلب؛ مثل: الكافور+ استنشاق الأوكسجين بشكل كبير.

■ التزام الراحة التامة.

ومن المفيد لتلافي النوبات القلبية:

أكل البصل نيئاً، عصير أوراق لسان الحمل.

الابتعاد عن السمن النباتي، والمقالي، واللحوم المدهنة، والمجمدة، والمرتديلا، وتخفيف الحلويات، والبيض، والحليب الدسم، والكريما والمثلجات، الابتعاد عن التدخين، وتخفيف الملح، وتخفيف البدانة، وترك الخمور.

ومن المستحسن الإكثار من:

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/٦٣٨)، الأمراض الشائعة (١٥٤ ـ ١٦١).

- الخضار والفواكه والحمضيات.
- زيت الزيتون؛ علاج عالي المستوى.
- الرياضة، والغذاء المتوازن.
- الروائح الأثيرية ـ من قشور الليمون، والبرتقال، والكريفون، . . . . وكلها منعشة للقلب، ومنشطة له.

الجنس

ويراد به: التكاثر الجنسي؛ وهي إحدى الوظائف الأساسية للمخلوقات.

- ويتضمن: اتحاد خليتين لتكوين وحدة خلق جديد. وهما: بويضة أنثوية + حيوان منوي ذكري، والخلايا التناسلية تسمى (أمشاجاً).
- الحيوان المنوي: نتاج الخصية الذكرية.
- البويضة: نتاج المبيض الأنثوي.

وتحمل المورثات الجنسية صفات الجنسين؛ والغلبة للأقوى، أو الأقدر علىٰ الظهور.

■ والعمليّة الجنسية: تتعرض لفترة مرض ـ كما هو شأن بقية الأنسجة والأجهزة، ويقوم العلاج على:

تقوية العناصر الجنسية إلىٰ أكبر حد ممكن؛ مع استمرار الحياة.

وهذا يشمل: ـ الغذاء، والدواء، والرياضة، والراحة الفكرية والجسمية.

علاج كل ضعف جنسي قد يطرأ؛ ومن الممكن أن يكون بـ:

- ●● حب الهال
- ●● بذور الحلبة
- ●● الزنجبيل
- ●● التمر

●● القرفة
●● الشمرة
●● حبة البركة [الشونيز]
●● بصل + عسل
●● نبات السحلب
●● زهر الأقحوان
●● الكمأة
●● الأناناس

وكذا: الخس، والثوم، والفول السوداني، والكراث والنعناع، والبندق والكزبرة، والعرقسوس، والسمسم واليانسون، والجرجير، والجوز...

ج

واهم مثبطات الجنس فهي:

●● شراب التمرهندي
●● البازلاء
●● زيت القطن
●● المشروبات الخبيثة ـ الروحية ـ.
●● الطرخون
●● أمراض الجنس ـ زهري ـ سيلان...
●● البدانة ـ السمنة ـ.
●● الإفراط في الجنس
●● التعب، السهر
●● اللقاء الجنسي المحرم ـ لواطة ـ مع المحارم وقت الحيض، في غير محل الجماع....

٭ ومما ينشط الجنس ويحفظه قويا:

■ العفة عن المحرمات، وغض البصر.

■ الاستيقاظ مبكراً، والرياضة، والحركة، . . .

■ المشي في الهواء الطلق.

■ العشاء الخفيف.

■ التهوية الجيدة قبل النوم.

■ دهن الإحليل بالبنفسج يقوي الباه.

■ التفاح بقشره، والتمر، وجوز الهند، والبصل، والأناناس، والبقدونس، وبذر الكتان. . . . ومربى الرمان الحلو، والزعفران، والمسك، والحمص، والخس، والصنوبر، والعنبر، والكرز، ولبن البقر.

* وصفات لعلاج الضعف الجنسي:

■ ١٠٠ غ بذر قرع + ١٠٠ غ بذر بطيخ ⟵ يدق ناعماً ويمزج بالعسل (بعد الطعام ـ فنجان واحد).

■ حليب ماعز + ماء ⟵ يغلى كثيراً + سمن بقري + عسل.

■ بذر القرع + بذر الخيار + بذر البطيخ ⟵ تهرس وتمزج بالعسل.

■ قمح مسلوق + خميرة ⟵ [ثلاث مرات يومياً، ملعقة كل مرة].

■ لبن ـ حليب ـ ٣ أكواب يومياً.

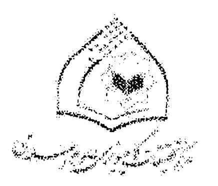
حرف الحاء







* حب الشباب
* الحزازة
* الحروق
* الحجامة
* الحساسية
* الحشرات
* الحصبة
* الحصيات
* الحكة
* الحليب
* الحمى
* الحمام، الاستحمام
* الحمل، والولادة
* الحنجرة
* الحيض



حب الشباب[1]

التهاب حول منابت الشعر، ينتشر حال العبث به، ويسبِّب ندباً لا تزول رغم الشفاء.

* **ينصح ابتداءً**: بغسل الوجه بالماء الدافئ والصابون؛ لإزالة الدهون، وعدم عصر الحبيبات باليد، أو العبث بها.

* **ومن المفيد نباتياً وغذاء**:

- أخذ حبيبة من خميرة البيرة مع الطعام.
- أخذ بصلة، تفاحة، جزرة [يومياً].
- عصير الخيار ـ طلاءً ـ.
- غسل مكان الحبوب بماء ـ نقيع البقدونس ـ. [مرتين يومياً].
- كمادات [ورق الخس مدهوناً بزيت الزيتون].

ـ ليمون + كحول ⟵ غسلاً مكان الزيوان.

ـ الملفوف ـ طعاماً، وضماداً، وكمادات.

ـ عصير البندورة + غليسرين + ملح ⟵ غسولاً لتجميل الوجه وشطف الحبيبات.

---

(١) انظر: الطب المجرب (١٨٩)، الأمراض الشائعة (٢٢٤)، الوصفات الشعبية (٨٥).

الحزازة[1]

القشرة تنتشر في الرأس؛ كالنخالة، من غير تقرح.

● أسبابها: أبخرة سوداوية، بلغمية.

*** طرق العلاج:**

الغسل بماء السلق، أو الحلبة، مع إسهال الطبيعة السوداوية ـ البلغمية.

وحزاز الصخر ـ كالطحلب ـ، ينفع من مرض الحزاز، ويشفيها جميعاً ضماداً.

ومما ينفع في علاج الحزاز:

■ صمغ عربي + خل ⟵ دهناً مكان الإصابة على الرأس. [مرتين يومياً]

■ عصير غصن الزيتون الأخضر، دهناً مكان الإصابة.

■ الأترج، البطيخ، البيلون [طلاء في الحمام]، التفاح [خل التفاح + صمغ]، الحبة السوداء + خل، أوراق الملفوف، زيت اللوز، اللفت نيئاً.

---

(١) انظر قاموس الأطبا (١/ ٢٠٥)، الأمراض الشائعة (٢٣٣).

ح

الحروق[1]

هي الآفات التي تتركها الحرارة في الجسم ـ في النسج الحية ـ. والحروق تكون من النار، أو الكهرباء أو المواد الكيميائية الحارقة.

تترافق الحروق عادة بـ:

عرق بارد، تسرع في النبض، آلام مختلفة، هبوط في الحرارة.

٭ الخطوات الأولى في حالات الحروق:

■ نزع الملابس المحترقة، والمواد المتعلقة: كالساعة والخاتم والنظارة، . . .

■ صب الماء أو الأوكسجين أو السبيرتو: خطأ فادح، لا يجوز عمله.

■ استعمال زيت الزيتون ـ دلكاً ـ مكان الجلد المحروق.

■ لبن + نشاء + زيت زيتون ⟵ دهناً كالمرهم فوق مكان الإصابة.

■ فازلين [دهن القطن] + غليسيرين ⟵ مرهمًا فوق الإصابة.

■ بياض بيضة ـ دلكاً ـ فوق الجزء المحترق.

---

(١) انظر: صيدلية المنزل (٣٦٠)، الطب المجرّب (١٨٢)، الوصفات الشعبية (٩٦).

■ زيت الخروع: مفيد جداً في أغلب الحروق.

مع إعطاء المصاب سوائل خفيفة، والانتباه من (الغرغرينا).

* ومما هو مجرب لتخفيف آلام الحروق:

- شرائح بطاطا نيئة.

- خل التفاح.

- عصير السلق.

- العسل - دهناً -.

- كمادات الفاصولياء، الملفوف.

- بيض + صابون غار ⟵ كمادات فوق الحروق.

- ميرمية محمصة مطحونة + زيت ⟵ دهناً.

- الحناء.

- كمادات الجزر المبروش.

- زيت خروع (٢) + سبيداج (١) ⟵ مرهماً فوق مكان الحرق

- مساء -.

ح

الحجامة[1]

تدعى (كاسات الهواء)؛ حيث تستعمل قطعة قطن أو ورقة مبللة بالكحول، وتشتعل حتى تطفأ النار لنفاذ الأوكسجين مما يتسبَّب عنه دخول ذلك الحيز، مشكلاً ما يشبه الكدمة، وبالتشريط الخفيف يخرج الدم المحتقن، مخففاً آلام الرئة الحاد واحتقانات الكبد والكلية والتامور والأعصاب، ومنشطاً الدورة الدموية.

■ وقد انتشرت حديثاً، وصارت كثيرة الورود في المجلات، والمؤتمرات الطبية.

* مواضع الحجامة:

بين الكتفين، علىٰ الرأس، أعلىٰ العنق، تحت الذقن، الصدر، البطن، ظهر القدم، علىٰ الفخذين، والكعبين، والورك، والمقعدة.

* فوائدها:

تخفيف ضغط الدم، وتخفيف التهاب عضلة القلب، والذبحة الصدرية، ولعلاج القصبات والمرارة والأمعاء، والصداع، وآلام العين والرقبة والبطن، وللروماتيزم، والعضلات.

---

(١) الحجامة: ورد فيها أحاديث نبوية، تدل علىٰ أهميتها، منها:
(خير ما تداويتم به الحجامة)، (الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية بنار) وهذا كثير ومفصل. انظر الطب النبوي (٥١)، طب البغدادي (٤١).

● ومما يجدر ملاحظته في الحجامة:

ألا تكون بعد الحمام، ولا بعد الطعام، ولا على جوع شديد، ولا بعد الجماع.

★ **ويمنع استخدام الحجامة المدماة في حالات:**

■ الإنتان الجلدي، وأزمات النزف والتخثر، ـ كالناعور وقصور الكبد ـ.

■ أو في حالات الأشخاص ضعيفي البنية، أو المصابين بفرط الحساسية.

الحساسية[1]

هي/ زيادة فعالية الجسم عن الحد الطبيعي عندما يلاقي بعض المنبهات الحسّاسة له؛ من مثل: غبار الطلع، وندف الصوف والقطن، وغبار الأتربة، والشعر، والشمس. ويوجد عادة استعداد وراثي لهذا السلوك، ويظهر ذلك بإحدى الأشكال التالية:

طفح جلدي، إكزيما، الشرى، صداع شقيقي، ربو تحسسي. . .

* **المواد المسببة للحساسية:**

- غبار المنزل.
- غبار الطلع.
- الفطريات والخمائر.
- بعض الأدوية والمستحضرات التجميلية.
- المواد الحافظة والملونات.
- مواد كيميائية تنظيفية.
- أسمدة. . . .
- الحيوانات المنزلية [قطط، كلاب. . .].

---

(١) انظرها مفصلة في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ١٤٥) - استهداف -، التغذية (٢٦٨)، الطب الشعبي (٥٨).

■ ومن الأغذية التي تسبّب الحساسية:

البيض، حليب البقر الدسم، التوابل، الفول السوداني، فول الصويا.

المعلبات، . . . . .

• ومن النصائح لتخفيف الحساسية:

■ تهوية غرف النوم جيداً في النهار.

■ رفع الأساسات المنزلية الثقيلة، والمشبعة بالغبار.

■ تخفيف تناول البروتينات، والموز والبيض، والبهارات؛ وخاصة في الصيف.

■ عدم التخليط في الأطعمة، أو مزج المتناقضات في وقت واحد.

* مخففات التحسس:

■ جذور الكرفس [ملعقة شاي ـ ٣ مرات يومياً ـ من عصير الجذور].

■ منقوع أزهار القراص [كالشاي] ـ ٤ كاسات يومياً ـ.

■ الهندباء البرية [تنقع ليلاً، وصباحاً يسخن كالشاي].

■ منقوع أزهار الأقحوان [ملعقة من الزهر ⟵ كأس ماء مغلي، يترك منقوعاً (٣٠) دقيقة، يصفى ويشرب بمعدل (٤) مرات يومياً].

■ مغلي جذور عرق السوس، تغلى كالشاي، ثم تترك (١٠) دقائق، ثم تعبأ في زجاجة، ويؤخذ منها ملعقة كبيرة قبيل كل وجبة طعام، مدة (أسبوع).

الحشرات[1]

حيوانات مفصلية، من أقدم الحيوانات وجوداً على الأرض، منها الضار ومنها النافع، ومنها ما يقوم بأعمال عظيمة؛ كالحرير لدود القز، والعسل للنحل.

- وبشكل عام: فإن لكل حشرة: رأس وصدر وبطن، وثلاثة أزواج من الأرجل وزوجان من الأجنحة.
- ومن الحشرات الطائرة: الذباب، البعوض، العث.
- يتم القضاء على البعوض: برش المبيدات، وفوق المستنقعات، وبوضع الستائر على النوافذ مع نظافة المسكن والملبس والجسد.
- كما يمكن تبخير المكان بحرق الكبريت (٣٠ غ ⟵ لكل ١ م^{٣} حجماً).
- ويمكن أستخدام أوراق الأوكاليبتوس منقوعة، ثم تبخير المكان، بمغليها ويغني عنه: البخور الجاوي.
- ويستخدم النفتالين لحماية الثياب والأساس من الحشرات وبيوضها، والعث بأنواعه.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٧٢١)، صيدلية المنزل (٣٨٠).

ومن المفيد في علاج لدغات الحشرات:

السذاب، الآذريون، الكراث، زيت الزيتون، نعناع الماء، آذان الحمار. (حيث يتم هرس جزء من النبات، ثم يدلك به مكان اللدغة الحشرية)[1].

---

(١) انظر: الأعشاب في كتاب (٧٧).

الحصبة[1]

مرض معد، يعطي المريض بعد شفائه مناعة دائمة، حضانة المرض عشرة أيام، وتنتقل العدوى بالرذاذ، لاحتوائه علىٰ الفيروس.

★ أعراض المرض:

حرارة، سيلان أنفي، ودمع عيني، وعطش متكرر، رشح، سعال، بثور حمراء متفرقة؛ كأنها قرص البراغيث، ونقاط زرقاء في الفم.

■ وكان يظن أن سببها دم صفراوي؛ لكنه فيروس عدوى، لا علاقة له بجسم المريض.

★ ومن المفيد نباتياً:

■ شراب الرمان، والنيلوفر في ماء العناب.

■ والتمر، وماء الشعير، وبزر الهندباء مع شراب النيلوفر، وماء الشمرة مع السكر.

■ يوصف التوت في حالات فقر الدم، والسعال، والحصبة؛ وذلك لاحتوائه علىٰ معادن وڤيتامينات.

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٧٢٣)، قاموس الأطبا(١/ ٢٧).

■ والعناب: ينفع من الجدري والحصبة، ويسكن غليان الدم.

* **ومن الواجب**: غسل العينين بمحلول حمض البوريك أو البابونج، وغرغرة الفم.

* تترافق الحصبة بـ:

التهاب الرئتين، والتهاب الأذن الوسطى.

ومن المفيد:

كمادات مسخنة من مرقة أزهار الزيزفون.

* أما الحصبة الألمانية:

فهي مرض وبائي يصيب الأطفال، سببه فيروس، ينتقل بالملامسة والرذاذ، ويحصل فيه طفح، مع ارتفاع حرارة، وتضخم العقد اللمفاوية.

* وأهم طرق العلاج:

ـ الراحة، والهدوء، والأكل الخفيف.

الحصيات[1]

تتشكل الرمال والحصوات الكبيرة؛ من تراكم الأملاح في البول.

ومما يساعد علىٰ تكوين الحصيات:

■ قلة شرب الماء، وزيادة التعرق.

■ أمراض وراثية.

■ كثرة تركيز الأملاح.

ومنها حصيات كلوية، . . .

△ ومن علامات تشكل الحصيات:

عكر البول، خروج بعض اللون الدموي في البول، رائحة كريهة، عسر البول وحرقته، التسمم الذاتي للجسم.

بعض الحصيات الصغيرة: تخرج مع البول.

★ نصائح مرضى الحصيات:

■ تقليل الدهون، واللحوم، والكبد، والتوابل، والكحول.

■ ينصح بالإكثار من: مشتقات الحليب والفواكه، والليمون، والشاي معه، والماء، والحركة والرياضة.

---

(١) الطب الشعبي (١٣٠)، صيدلية المنزل (٢٥٧)، الأمراض الشائعة (١٨٤).

* ومن الطرق النباتية:

■ مرقة أعواد الشوفان؛ لتوسيع الحالب لتسهيل مرور الحصى.

■ منقوع جذور وأوراق البقدونس؛ [يشرب خلال اليوم ثلاث مرات].

■ عصير البطيخ الأحمر [جبس].

■ وكذا:

عصير الليمون، ومنقوع التين والحليب.

ومما يفيد في علاج ذلك:

عصير جذور الكرفس، ومنقوع البقدونس في الحليب.

الماء، ومغلي الشعير، مصل اللبن، وعصير الليمون فوق الحليب، كثرة عصير البرتقال، والجبس، ومغلي الزبيب.

منقوع أذناب الكرز، ومنقوع شباشيل الذرة الصفراء، منقوع عرق السوس.

منقوع جذامير النجيل، ومنقوع ثمار العرعر.

عصير الفجل، منقوع البصل، منقوع الكراث، ماء معقم....

الحكة(1)

حركة هرش يدوية، يقوم بها كل إنسان؛ تدل على وجود سبب موضعي، من تهيج، أو عض أو قرص، أو بؤرة جرثومية، أو مرض ما.

- كما أن مرض السكري: يدعو للحكة في الأعضاء التناسلية.
- ومن أسباب الحكة: ديدان، حساسية، أمراض كبدية، أو تجفاف الجلد أو نقص المواد الدهنية فيه.

▪ ومن نتائج الحكة:

احمرار المنطقة، ظهور بؤر جرثومية، دخول الجراثيم عبر خدوش جلدية.

عوامل تهدئة الحكة:

▪ الخيار ـ موضعياً فوق مكان الإصابة ـ، أو على شكل لبخة مع النشاء.

▪ مغطس كامل، فيه نخالة القمح ⟵ ماء الحوض؛ مدة / ٢٠/ دقيقة، [يؤخذ ١ ليتر نخالة ⟵ تغلى في ٥ ليترات ماء ⟵ إلى البانيو]، أو أخذ النخالة مع الوجبات الطعامية ـ يومياً ـ.

ومن المفيد:

ـ لصقات (لبخة): خيار + نشاء ⟵ للحكة الفرجية والشرجية.

ـ الغسيل بماء مطبوخ نبات (الخطمي).

---

(١) انظر: الأمراض الشائعة (٢٢٨)، صيدلية المنزل (٢٨٥).

الحليب[1]

يعتبر الحليب المصدر الرئيس لغذاء الأطفال؛ لاحتوائه على:

بروتين، حديد، كالسيوم، ماء، مغنيزيوم، . . . .

وحليب الأبقار يسبب:

الحساسية، الإسهال، التهاب القصبات، الأرق وعدم النوم. . .

الغازات، أمراض سكري الأطفال، . . .

ميزات حليب الأم:

متناسب مع حرارة الطفل، وحاجته الغذائية مع تقدمه في العمر.

ويقي من الإمساك، والتهيج والحساسية، والفيروسات، ويقوي الأسنان ومن السمنة، ويوفر المال، ولا يحتاج إلىٰ تعقيم أو تسخين، . . . .

- كما أن المرضعة أقل تعرضاً لسرطان الثدي.
- وبالرضاع تكبر عاطفة الأمومة، والمحبة بين الولد وأمه.

والفطام يكون تدريجياً؛ مع تعويض الطفل بالأطعمة المعروفة والمتناسبة مع عمره.

---

(١) انظر: صيدلية الطبيعة (٢٨٨)، الطب للبغدادي (١٥١ ـ ١٥٢) هامش، الطب المجرّب (١٦٦).

* واهم مدرات حليب الأم:

■ مغلي (الشمرة، الكراويا، البيلسان، بزور القطن، السذاب).

■ النشاء، ومطبوخ الحبوب، كيس الراعي، اليانسون، البندق، العدس، القراص، الفاصولياء، الرشاد، حبة البركة، الكراث.

ويجب الابتعاد عن:

البابونج، صبغة اللفاح، . . ، الورد البري، مغذ حلو ـ مر.

الحمى[1]

هي/ ارتفاع حرارة الجسم فوق الحد الطبيعي؛ بسبب مرضي.

وتقاس الحرارة إما من فتحة الشرج ـ للأطفال ـ أو من الفم للكبار.

وتدل على هجمة جرثومية أو ڤيروسية.

* وتترافق: باصفرار اللون، واضطراب هضمي، واحمرار اللسان، وربما آلام أذنية...

ومن أنواع الحمى:

▪ حمى تكساس ـ للبقر والحمير ـ، وحمى متموجة: للماشية.

وحمى فحمية ـ للإنسان والحيوان، وحمى قلاعية ـ أبو كعب ـ، والحمى المالطية، وحمى المنطقة، وحمى النفاس.

*** المعالجة الأولية:**

ـ المعالجة بالماء؛ لما ورد في الحديث: (الحمى من فيح جهنم؛ فأبردوها بالماء).

ـ كمادات خل + ماء ⟵ مسحاً على الأبدان.

ـ كمادات [جليد، وشاش] ⟵ كمادات باردة.

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/٧٤١)، صيدلية المنزل (١٠٥).

★ **ومن المعرقات لتخفيف الحرارة:**

ـ الشاي، ومغلي المليسا، أو البيلسان، . . . .

ـ نبات القنطريون [زهره ⟵ منقوعاً ملعقة لكل كأس مغلي، يصفى ويشرب ارتشافاً خلال النهار].

■ يعطى المريض المنشطات:

مثل: البرتقال، الليمون، البندورة. . . .، ڤيتامين (ب)، خميرة الجعة.

★ **الحمية للمريض:**

- لبن رائب + قليل من الملح.
- الحليب الفاتر.
- مرقة الفروج، البطيخ الأخضر، شراب فاتر.
- ماء الشعير محلى بالسكر.

الحمام[1]، الاستحمام

الحمام: مكان الاستحمام، قديمة تاريخياً، مزودة بالماء الساخن، ولها ثلاثة أمكنة: خارجي (براني)، ومتوسط، وداخلي (جواني)؛ يتم الدخول والخروج بالتدرج، وفي المدن الإسلامية نماذج كثيرة من الحمامات العامة والخاصة.

* الخصائص العلاجية للحمامات:

تليين الجلد، فتح المسامات، طرد الغازات، تنشيط الدورة الدموية، . . . تليين العضلات المشدودة، النظافة العامة، الراحة النفسية، تقوية المفاصل.

■ حمام البخار:

له تأثير إيجابي على الوظائف والأعضاء التنفسية، وطرد الرطوبات، والاحتقانات، وإزالة التعب، والشد العضلي، ويخرج العرق ومعه الحموض البولية والفضلات. . . .

ويفضل الاستحمام مستلقياً، وأن يوضع غطاء (بشكير) على الرأس فور انتهاء الاستحمام، ويبقى فترة.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٧٣٥)، الطب الشعبي (٥٠).

ح

الحمل[1]، والولادة

الحمل: احتواء الأنثى على جنين، من وقت تلقيح البويضة إلى الولادة.

مدته: ٢٨٠ يوماً = ٩ أشهر ميلادية ± أسبوع، = ١٠ أشهر قمرية.

*** علامات الحمل:**

انقطاع الحيض، الغثيان الصباحي، توسع الثديين، وتغير لونهما، وكبر البطن، والإحساس بالحركة، وسماع ضربات القلب وحركة الأذرع.

*** أمراض الحمل:**

ـ الإسقاط (الإجهاض)، التسمم، تشوه الجنين، شحوم البطن، وإذا استقر الحمل وثبتت البويضة في جدار الرحم فهو الحمل السليم، وإلّا فهو حمل كاذب.

*** ما يلزم الحامل:**

الأملاح، الحديد، الڤيتامينات، وتنظيم المأكل والمشرب، ووفرة الحليب، وخلو الأطعمة من الجراثيم، والرياضة المتوسطة، والبروتينات [جبن، لحم، سمك، بيض] والنشويات [بطاطا،

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسَّرة (١/ ٧٣٩)، التغذية (١٠٧).

معكرونة، ذرة، . . .]، والألياف [سلطات، خضار] والكالسيوم، والماء، الخضار الخضراء [هندباء، سبانخ، خس].

★ **واللازم للمرأة في شكلها الاعتيادي [يومياً]:**

- جبن (قطعتان).
- ١٠٠ غ لحم، أو سمك.
- كوب لبن.
- بيضة [على الأقل].
- برغل، عدس، حمص، فول. . . . ، للألياف.
- كالسيوم؛ بمعدل / ٢٠ غراماً/ .
- الماء ـ للأم والجنين ـ، والتخلّص من الرواسب والأملاح، والتهابات البول. . . [بمعدل ٨ أكواب يومياً].
- الحساء، الحليب، عصير الفواكه، . . . .

[وستأتي الولادة مفصلة في حرف (و)].

ومما يسبب سقوط الحمل:

شراب الحصرم، الخروع.

ومما ينفع الحامل:

التمر، الحلبة، التين، الزبيب، خرنوب [محمصاً كالقهوة]، الصنوبر، مسحوق السعتر، (قمر الدين + بذر البقلة)، الليمون، الهليون، اليانسون. . . .

الحنجرة[1]

يتألف جهاز التنفس من: أنف، حنجرة، قصبات هوائية، شعب هوائية، حويصلات رئتين، [يمنى ويسرى].

[وسيرد تفصيل كل جزء في محله، والآن مع الحنجرة]:

■ الحنجرة: جزء من مجرى التنفس، وعضو في الجهاز الصوتي، تقع مقدم العنق، وتتصل من الأعلى بالبلعوم، ومن الأسفل بالقصبة الهوائية، غضروفية الجدران، مفتوحة على الدوام، ولها لسان المزمار؛ الذي يحول دون دخول الطعام، وفي الحنجرة حبال صوتية.

* **ومن أهم أمراض الحنجرة**: التهابات تسبِّب انقطاع الصوت.

وانسداد مجرى الحنجرة قد يسبِّب الاختناق.

أما دخول جسم غريب في الحنجرة: فإنه يؤدي إلى سعال شديد حتى تخرج ما دخل.

■ وبشكل عام؛ فإن أمراض الفم والأنف والبلعوم واللوزتين: يسبِّب خللاً في الحنجرة.

* ومن أشكال أمراض الحنجرة: بحة الصوت، تقرحات، حمى، سعال.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسَّرة (١/ ٧٤٢)، الأمراض الشائعة (١٢٣)، الطب البديل (٢٩٤).

* أسباب أمراض الحنجرة:

- فيروسات الزكام، أو حساسية.
- استنشاق غبار وأبخرة كيميائية.
- الإفراط في ارتفاع الصوت بقوة.

* العلاج العشبي:

- زهرة البيلسان.
- الغرغرة بـ شاي الميرمية، البلوط.
- ماء مغلي التفاح ـ غرغرة ـ.
- مضغ ورق الزيتون؛ دون ابتلاعه.
- الغرغرة بالعسل.
- ماء (الكمون + السعتر) ⟵ غرغرة.
- أكل الثوم نيئاً.
- أخذ البابونج، أو تناول عرق السوس.

الحيض[1]

خروج الدم من رحم المرأة في دورات شهرية، من سن بلوغ المرأة إلىٰ سن اليأس وينقطع الحيض في فترة الحمل، وفي فترة الرضاع.

* فالحيض: حالة بيولوجية، تتميز بتغيرات دورية، تدل علىٰ نضج الأعضاء التناسلية، وتستمر فترة الطمث (الحيض) ثلاثة أيام، ونادراً ما تمتد إلىٰ سبعة.

■ وغياب الدم يدل علىٰ حالة مرضية.

■ يمتنع ديناً ونفساً العلاقات الجنسية في فترة الطمث.

ومن علامات اعتلال المرأة بالحيض:

آلام، التهابات، غزارة الدم أو ندرته، سيلانات مهبلية.

* العلاج العشبي:

■ للحيض المحتبس:

- سمسم.

- جرجير، مغلي السعتر، الأنيسون، الهال.

■ للحيض المؤلم:

---

(١) انظر: الطب الشعبي (١٩٠)، الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٧٤٧)، الأمراض الشائعة (٢١٣).

ـ شاي مغلي النعناع، مستحلب زهر الأقحوان، مغلي البقدونس، ورق التين، . . .

● لعلاج الحيض المضطرب:

ـ مغلي زهر البابونج [حقنة ـ حمام مهبلي].

ـ قشر ـ لحاء ـ البلوط [يصفى مغليه لعمل دوش مهبلي].

ـ ملح الطعام + ماء فاتر ⟵ دوش مهبلي.

ـ خل + ماء فاتر ⟵ دوش مهبلي.

ـ ورق الجوز ⟵ كالشاي ⟵ يتخمر ⟵ دوش مهبلي.

* ومما يخفّف آلام الحيض:

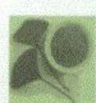
الحليب، مغلي البابونج، مغلي الحبة السوداء، مغلي الحلبة، الخس، شراب الريحان، مسحوق الزنجبيل، العنب، القرنفل مع السكر، اللبن، المحلب.

* ومما يساعد في إدرار الحيض المحتبس:

الإجاص، الثوم، التين، البقلة، الحبة السوداء، الكراويا، السعتر + خل.

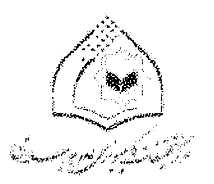
حرف الخاء







- الختان
- الخراجات
- الخصية
- الخفقان
- الخناق = الدفتريا
- الخضار



الختان[1]

الختن: القطع، والخِتان: موضع القطع من الذكر والأنثى.

وفي الحديث النبوي: (إذا التقى الختانان فقد وجب الغسل[2])؛ كناية عن الذكر والفرج.

والختان: عادة قديمة، أجراها الفراعنة المصريون، ثم اليهود، وأقرّها الإسلام، وكانوا يضمدون الجرح برماد ناعم، واستعيض عنه حديثاً بمسحوق السلفا والبنسلين..

وعمليّة الختان:

قطع جلدة تغطي حشفة الذكر في الرجل، أو قطع أدنى جزء من الجلدة فوق الفرج، والتي تشبه عرف الديك، ولا تؤخذ كلها.

وتجب ديانة قبيل سن البلوغ، وهي من الفطرة، وكانت في تعاليم إبراهيم [عليه السلام]، وهي أفضل في تنظيف البدن، وهي سنّة للرجال، مكرمة للنساء، تزيد في متعة الرجل.

■ وكان يوقف نزف الدم بمرهم من الاسفيداج + شمع عسلي، مع شد خيط لقطع النزف، ويسحب الضماد بعد أربعة أيام.

---

(١) انظر: التذكرة (٣/ ١٣٢) هامش، قاموس الأطبا(٢/ ١٤٨).

(٢) رواه أحمد والترمذي والنسائي عن عائشة ـ رضي الله عنها ـ.
انظر: كشف الخفا (١/ ٣٨) الحديث (٢٠٧).

ويلزم في الختان: نظافة المكان والأدوات والأيدي، والانتباه عند القطع، ولا يقرب الإحليل وبعده يلزم راحة المريض وعدم الاستحمام إلا بعد سبعة أيام.

الخراجات[1]

هي/ تجمع صديدي داخل تجويف، تحت الجلد، أو في الغدد اللمفاوية، وفي الأنسجة الرخوة، وحول الثدي والفرج، وعند جذور الأسنان.

■ وتنشأ من دخول بكتريا، وتبدأ بالاحمرار والألم والحرارة.

* أول المعالجات:

عقاقير مضادة للبكتريا، وقد تتم بعمل جراحي لإخراجه.

* واللازم دائماً:

غسل الجروح خشية الالتهابات والأخماج والخراجات.

■ ولفتح الخراجات: يمكن أخذ كمادة حارة من النشاء، أو بزر الكتان، وينحصر عندها القيح في خراج محدد، ثم يتم ثقبه بالمشرط الخاص (المبضع) لإخراج تلك الآفات.

■ وتستعمل لتطهير الأمكنة: الثوم، زيتون مهروس، ورق سلق مطبوخ، غنزوت (صمغه ـ لصقة مفجرة)، كمادة كرفس.

ويستعمل الخل كمطهر، والخبيزة مع النشاء، والخميرة، والرشاد، أو حب الرمان مع العسل، أو عصارة ورق التين.

---

(١) مفصلة في: الموسوعة العربية الميسرة (١/ ٧٥٢)، الطب المجرّب (١٨٥)، صيدلية المنزل (٣٦٦).

الخصية[1]

هي/ العضو الرئيسي في جهاز التناسل الذكري.

وتتكون الخصية من: عدد كبير من الأنابيب المبطنة، والمنتجة للحيوانات المنوية، كما يوجد فيها هرمون يعطي الصفات الذكرية؛ مثل الشارب، والشعر، وخشونة الصوت...

■ ويبدأ تخلق الخصية في داخل البطن، ثم تخرج إلىٰ كيس الصفن.

والتهاب الخصية: يكون لأسباب مرضية (كريب، سل، سيلان..)، أو صدمة.

* وعلامات المرض:

الحرارة، والتضخم، والألم حال الملامسة والاحتكاك.

ويلزم حالاً: الراحة التامة، ووضع رباط خاص، ويمنع ممارسة الجنس إذ ذاك.

وداخل الخصية: أوردة وشرايين، وكان يُظن أن اليمنى: لتوليد الشعر، واليسرى للمني، والخصيتان مجوفتان وفيهما غدد بيضاء اللون، واليسرى أكبر من اليمنى قليلاً.

---

(١) مفصلة في: الموسوعة العربية الميسَّرة (١/ ٧٥٧)، الطب الشعبي (١٦٦)، قاموس الأطبا (٢/ ٢٢٩)، الأمراض الشائعة (٢٦٥).

الخضار

هي/ المصنع الأكبر في العالَم، والّذي يمده بالحيوية والطاقة.

فاللون الأخضر ـ والمادة الخضراء ـ الكلوروفيل ـ تمد النبات والإنسان والحيوان والطبيعة بالأوكسجين والغذاء المتنوع؛ من سكريات، إلىٰ نشويات، أو بروتينات، وفيتامينات، وما يتبقى منه يتحول إلىٰ نفط؛ خلال أحقاب كثيرة؛ ليعطينا الطاقة، والنبات تأخذ الطاقة الشمسية لتصيغها غذاءً وهواءً، ووقوداً وسماداً، وحيوية ونشاطاً وشباباً.

■ فالجسم السليم: يتمتع بحيوية؛ تأتيه من غذائه، وهوائه، ومسكنه، وملبسه، ومشربه وحيويته مقرونة بصحته وسلامتها، ناهيك عن نعم عظيمة، وهبها الله لنا، وقد كثر الإحسان فهل نكثر الحمد والشكر للخالق سبحانه ـ واهب النعم؟.

■ ولقد جعل الله ـ سبحانه ـ في الخضار والفواكه ـ غذاءً ودواءً، وتسلية، وبهجة، وحلاوة ومرارة، وحامضاً وعفصاً، وثمراً وزهراً وساقاً وجذراً، . . . .

فكان اللون الأخضر مصنع أدوية ربانية، لا تخلو عشبة من فائدة؛ ولا نبتة من حكمة، (إن الله ما أنزل من داء إلاَّ أنزل له دواءً)، ففي الماء والهواء والنبات والأرض حِكَمٌ وعجائب، وأغذية وعلاجات، طعام طعم، وشفاء سقم.

وكان طب الأعشاب خير علاج، سهل ميسور، ومضمون، لا

تخشى غائلته، وليس له تأثير سلبي، ولا مفعول عكسي، ولا آثار جانبية، بشرط العلم والمعرفة.

* ومما يلزم التنبيه إليه:

١ ـ إن الخضار ربما تتعرض لجراثيم وغبار وأوساخ، وأكثرها يؤكل طازجاً؛ لذا كان لا بد من تنظيفها وغسلها، وطرق التنظيف عديدة منها:

- غسلها بالماء العادي.
- غسلها بالحموض والخل.
- منقوعها حتى تزول منها الطعوم غير المستساغة.
- الكلور، الملح، العسل، الغليان... كلها معقمات ضرورية.
- يضاف إلىٰ هذا: الاهتمام بالرياضة، والخروج ـ التبرز ـ والمسكن، والتهوية، والماء، والاعتدال في الغذاء ـ طعاماً وشراباً ـ، وتخفيف المنبهات ما أمكن، والنوم الهادئ، وسكون النفس، مع الاطمئنان لحكمة ومشيئة الله،... كل هذا سبب لسعادة الإِنسان.

* ومما يجب:

- تناول الخضار وهي طازجة، وكذا الفواكه، وتنويعها.
- مراعاة الأعمار، والجنس، والحالة الصحية، وتخفيف اللحوم ما أمكن.
- وخفِّف ما أمكن السكر، والملح.
- وتجنَّب احتباس البول والغائط،... وبالشفاء والعافية.

● بعض الناس يعتبرون أنفسهم نباتيين، ويتركون اللحم قطعاً، وهذا غير سديد، لأن الجسم متنوع المشارب، لذا تنوع غذائه أيضاً.

■ ومن فوائد النبات عامة:

- تهدئة الأعصاب.
- الخفة والرشاقة.
- عدم الإجهاد على المعدة والأمعاء.
- سهولة ووفرة النبات.
- قلة الكلفة.
- طعمها ولذتها، وسهولة هضمها.

وسبحان الّذي خلق كل شيء فقدّره تقديراً.

الخفقان[1]

زيادة مضطربة في دقات القلب فوق الحد الطبيعي.

* ومن أسبابها:

- مجهود عضلي فوق الطاقة، أو البدانة الزائدة.
- السرعة في بعض الأعمال، والاضطراب والخوف.
- تعاطي المخدرات، أو المنبهات، التدخين، المسكرات.

ويحدث في الرياضيين، لكنه ضار عند الخاملين.

* ومما يخفف ذلك الاضطراب:

- كأس ماء مع ليمونة محلاة بالسكر.
- نبات بصل الفأر [بنسبة قليلة لأنه سام].
- مغلي حب الهال [٣ غ ← كوب ماء ← يغلى ثم يخمر ← يشرب كالقهوة بمعدل /٣/ فناجين يومياً].
- منقوع أوراق الكرنب + بابونج.
- مضغ قشر الليمون، أو أقراص الكالسيوم.

---

(١) مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٧٦١)، الأمراض الشائعة (١٥٧).

خ

الخناق[1] = الدفتريا

مرض معد، يصيب الأطفال، يصيب الحلق واللوزتين والبلعوم...

وله تأثير على القلب والأعصاب، وربما سبّب الشلل أو الصمم.

أعراضه: حرارة، انتفاخ، بلغم فموي.

وينتشر بالرذاذ، أو الملامسة ووسائل النوم.

٭ الأعمال الاحتياطية:

■ غرغرة بمحلول ملحي، أو خل، وبلع جليد، وعصير الليمون.

❋ يمنع شرب الحليب وقت المرض.

ويعطى المريض: حساء (شوربة)، وعصير عنب طبيعي، وكمادات ورق الملفوف حول الحلق.

■ ومن المفيد:

- ابتلاع الثوم، أو مضغه.
- الحلبة مفيدة جداً كذلك.
- عصير الليمون الحامض.

---

(١) تفصيله في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/٧٩٧)، الأمراض الشائعة (١٤٠)، الطب الشعبي (١٦٥).

* ومن الملاحظ: انتشار المرض إلى القصبات الهوائية مسبّباً الاختناق أحياناً، ويعالج حالياً بمصل مضاد، وحقن وريدية [في الشهر السادس من عمر الطفل].

حرف الدال







* داء الخنازير (د)
* الدم
* الدوار
* الدوالي
* الدورة الدموية
* الدوسنطاريا
* الديدان
* الديسك



داء الخنازير[1]

علة قديمة معروفة وهي: أورام صلبة مستديرة، تحدث في الرقبة خاصة، وفي اللحم الرخو، لها كيس، وتتميز بلون خاص غامض، أو التهاب.

★ **علاجها:**

الفصد، ثم الضماد.

■ يؤخذ على شكل جرعات ـ شرباً ـ منقوع زهر اللاميون الأبيض، + أوراق الجوز + زهر البنفسج، (٤ ملاعق من الثلاثة ← ٢/١ ليتر ماء مغلي ← يتخمر ← يصفي ويشرب).

■ وكذا ورق الجوز ← كالشاي ← شراباً [فنجان قهوة ـ ٣ مرات يومياً].

---

(١) انظرها مفصلة في: قاموس الغذاء (٧٦٣)، التذكرة (٣/ ٣٨) هامش.

الدم[1]

سائل لزج، يجري في الجسم كله، حاملاً الغذاء تارة، والفضلات أخرىٰ، والقلب هو مضخته الرئيسية، ويساعد في تكوين الدم: الكبد، الطحال، الخضار، الفواكه.

مكونات الدم:

كريات حمراء، كريات بيضاء، صفائح دموية، بلازما.

الكرات الحمراء: عددها كبير جداً، [٥ ملايين/ مم^{٣}]؛ تحمل (٥)، وتتشكل في النخاع العظمي.

الكرات البيضاء: خط دفاع داخلي، تتشكّل في النخاع والغدد اللمفاوية (٨ آلاف/ مم^{٣}).

صفيحات: تتشكّل في النخاع، (٤ آلاف/ مم^{٣})؛ تعمل علىٰ تجلّط الدم وقت النزف.

البلازما: صفراء، تحوي: بروتينات، هرمونات، . . .

والدم أساس الحياة، وحجمه في الشخص المتوسط (٥ ليترات).

⋆ **أمراض الدم:**

فقر الدم، النزف، نقص المناعة.

---

(١) تفصيله في: الطب البديل (٢٥٧)، الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٠١)، الأمراض الشائعة (١٦٣)، صيدلية المنزل (٦٧).

أ ـ فقر الدم:

أحد أَمراضه، ويتجلى بالدوار، وشحوب اللون، وفقدان الشهية.

العلاج:

أخذ أَطعمة غنية بالڤيتامينات والمعادن والأملاح.

★ معوضات فقر الدم:

▪ الأجاص، التفاح، التمر [علىٰ الريق]، الكستناء، التين، المشمش، الموز، العنب، فول الصويا، اللوز، السكريات عامة.

▪ سبانخ، بقول، خضروات، هندباء، حلبة، ملفوف.

▪ القمح، العسل، عصير البندورة، الليمون، الجزر.

★ النزف الدموي:

يساعد علىٰ وقف النزف: النباتات العفصية، أَو الخل، أَو الملح، والحموضات.

▪ ومن النباتات:

البطباط، الدابوق، شباشيل الذرة، الكنباث.

نبات الفريز، نبات شرابة الراعي، . . . [وكل نبات يحوي ڤيتامين K].

★ تنقية الدم:

ـ مغلي جذور الأرقطيون، شراباً. [فنجاناً في اليوم].

ـ عصير الجرجير [بمقدار كوبين يومياً]؛ عدا الحوامل.

ـ الحماض البستاني؛ لاحتوائه على ڤيتامين Û(C)

ـ عصير العنب [يشرب كأس صباحاً].

ـ الكراث، الملفوف، الجوز، الحمضيات، البطيخ الأصفر [الشمام].

ملوثات الدم:

ـ الالتهابات، الخراجات، الإنتانات [الأخماج]، الدمامل، . . .

ـ المسكرات، المخدرات، . . . التدخين.

ـ المواد الكيميائية؛ غبار الفحم، أبخرة سامة، . . .

ـ خلل في الكلى، والبؤر الخراجية في الأسنان وفي اللوزتين، والجيوب.

*** مظاهر تلوث الدم:**

ـ التعب العام، نقص الشهية، الصداع المزمن، الآلام المفصلية، تحسس، آلام عصبية [أرق، توتر. . .]، الإمساك المزمن، عدم التركيز.

*** والواجب بشكل عام:**

■ نظام غذائي معتدل.

■ تقليل الملح والسكر، والتخمة، والتوابل، . . . .

■ تقليل الأغذية الحيوانية المصدر، وتعويضها بالنباتية.

■ الصوم، والحمية.

الدوالي[1]

مرض يصيب الأوردة في أجزاء مختلفة من الجسم، وينتج عن تشكُّل عقد وخثرات؛ تحول دون جريان الدم بشكل مريح.

★ أسبابها:

الوقوف الطويل ـ لأصحاب المهن ـ.

الحمل المتكرِّر لدى السيدات.

★ عوارضها:

آلام موضعية، وظهور العروق قرب الجلد بشكل واضح، وقد يحدث نزف موضعي، أو قروح كذلك.

★ العلاج المخفف:

■ ضماد فوق منطقة الدوالي، ويبقى الكعب مكشوفاً.

■ مغلي ورق العنب + ليتر خل التفاح، ⟵ دلكاً من أسفل إلىٰ أعلى؛ صباحاً ومساءً، + شرب كوب (ماء + خل) كذلك.

■ دلك مكان المرض بخل التفاح.

---

(1) مفصلة في: الأمراض الشائعة (١٦١)، الموسوعة العربية الميسَّرة (١/ ٨٠٨).

ينصح مرضى الدوالي بـ:

الجلوس كل مدة [ساعتين].

المشي اليسير كل ساعتين.

الاستراحة ولو لمدة دقائق أثناء الوقوف الطويل، . . .

الدوار[1] ـ الدوخة

الدوار: شعور بالدوخة، مع رؤية الأشياء المجاورة وكأنها تدور، مع عدم إمكانية التوازن والاستقرار.

وقد يقترن الدوار بالغثيان، يعقبه قيء.

★ أسبابه:

■ متابعة النظر لمتحركات سريعة ومتنوعة، أو في البحار، أو في السفر براً وجواً.

■ التسمُّم بمأكولات غيرمناسبة، أو بعقاقير المخدرات، أو التدخين.

■ أمراض في العين، أو الدم.

■ التهاب العصب السمعي.

وأسبابه عامة قريبة من أسباب الصداع، وعلاجه قريب منه.

★ اهم طرق العلاج:

■ تنقية البدن، وتلطيف الأغذية، والفصد، والحجامة.

■ شرب ماء الشعير، والتمر هندي، واستنشاق الكزبرة والآس والخل ودهن البنفسج. وشراب الليمون، وماء العسل، وغسل الرجلين بالخل، وشرب مرق الحمص.

---

(١) تفصيله في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٠٧)، التذكرة (٢/ ٩٩)، الطب المجرّب (٩٢).

* **ومما يخففُ الدوخة:**

- البرتقال، أكلاً، وشرب عصيره.

التمر، نقيع التمر هندي، الريحان، القثاء، مسحوق الكزبرة.

- (ليمونة + ملح) - على الريق -.

- حبات سكاكر النعناع قبيل السفر.

- مضغ حبيبات الهال بعد كل وجبة طعام.

الدورة الدموية

كانت الفكرة القديمة متحيرة في موضوع وصول الدم من البطين الأيمن إلىٰ الأيسر، حتى جاء العربي ابن النفيس وقال:

إن الدم لا ينتقل من البطين الأيمن إلىٰ الأيسر مباشرة، وإنما يسير من الأيمن إلىٰ الرئة، ومنها إلىٰ الأيسر، وأسماها (الدورة الدموية الصغرى).

■ ففي الدورة الصغرى: يبدأ الدوران من الشريان الرئوي، ويمر من تحت قوس الأبهر ثم يتفرع إلىٰ الرئتين؛ حيث يتم التبادل بين الهواء والدم ـ وتسمى التصفية الغازية ـ.

■ أما الدورة الكبرى: فيتم فيها نقل الأوكسجين والغذاء إلىٰ الخلية، ومنها إلىٰ القلب؛ أي: بعد التصفية الكلوية ـ، حيث تبدأ من الشريان الأبهر ـ من البطين الأيسر وينتهي بالأجوف السفلي والعلوي، اللذين يصبان في الأذين الأيمن.

■ والأجوف العلوي الوريدي: يجمع دم الأطراف والرأس.

■ والأجوف السفلي الوريدي: فإنه يتلقى الدم الوريدي من الأطراف السفلية والحوض والبطن والصدر والقلب هو المضخة الرئيسية والعضو المحرك للدم، ويسمع صوته بوضع الأذن علىٰ الصدر.

■ ويعتبر الغلوكوز وحمض اللبن الأغذية الأساسية لعضلة

القلب، ويستهلك القلب (٧٠ مغ من الغلوكوز + ٢٠٠ مغ حمض اللبن) لكل ١٠٠ غ من وزنه/ ساعة.

■ ويسير الدم متجهاً نحو المركز تحت ضغط (٥ ـ ١٠) ملم[٣] في البداية ويصل القلب بضغط + ١/١٠.. والدم هو السائل المغذي للأعضاء.

* ومما ينشط الدورة الدموية عامة:

■ عشبة جنستا الصباغين [مثل الشاي تماماً]، بمعدل فنجانين؛ صباحاً ومساءً.

■ عشبة حشيشة القلب: تؤخذ العشبة بكاملها + كحول طبي ← في زجاجة محكمة تحت الشمس (١٥) يوماً ← تصفى، ١٠ نقط في اليوم.

أما لعلاج ارتفاع ضغط الدم:

■ فيؤخذ: التفاح، العنب، فول الصويا، البرتقال.

■ يجب الابتعاد عن: السوس، المنبهات، التدخين، [النرفزة]، التوتر النفسي.

■ وتخفيف اللحوم ما أمكن.

■ ويحسن أخذ: الثوم، الزعرور، الكمثرى، زهر الزيزفون، الشعير، أوراق الزيتون.

الدوسنطاريا(*) = الزحار

■ مرض يصيب الأمعاء الغليظة، معدٍ، ومنه بكتيري، وآخر أميبي؛ ومدة الحضانة أسبوع، يتميز بكثرة التبرز اليومي، مع ارتفاع الحرارة [في البكتيري].

* أسباب انتشاره:

● الأوساخ وعدم النظافة.

■ العلاج العام: بمركبات السلفا، ومبيدات الجراثيم، مليّنات، مطهرات، مهدئات.

△ والأميبية قد تتسرّب إلىٰ الكبد أو المخ، أو الرئة.

* علامات المرض:

تقيؤ، آلام بطنية، خروج متكرر، وأحياناً مدمى، ضعف الشهية، عطش شديد، انتفاخ البطن، آلام في الكولون.

■ ملاحظة: يمنع شرب السوائل الباردة، والشاي.

* العلاج المبدئي اليسير:

■ جبنة قريشة، مصل الجبن، زيت خروع، منقوع الأقحوان،

(*) الدوسنطاريا: نوع من الإسهال المختلط بالدم، وهو لفظ يوناني معناه: (ثقل الأمعاء)؛ وبالعربية يسمى (الزحار). انظر: قاموس الغذاء (٧٦٤).

الصوم، كثرة أكل التفاح، [وهو مقشر]، محلول ملحي على الريق.

■ الثوم (كل ست ساعات يتم أخذ فص منه).

■ جذور السوس، يشرب لمدة طويلة.

*** ومن العلاجات العشبية للزحار[1]:**

- إيكيدنيا، صباحاً.
- شراب زهر البنفسج.
- أرز [دون ملح].
- مغلي الشعير.
- كزبرة + سماق ⟵ مطبوخاً.
- بذور المنجا.
- مغلي النخالة، تشرب دائماً.

*** وصفة سريعة:**

١/٢ كغ بطاطا مشوية، + ٣ فصوص من الثوم، ⟵ تؤكل ممزوجة يومياً.

---

(١) انظر الزحار، وعلاجه في: الموسوعة العربية الميسَّرة (١/ ٩٢٠ ـ ٩٢١)، الأمراض الشائعة (٩٤)، الطب المجرَّب (٣٩)، الطب الشعبي (١١٠).

الديدان[١]

حيوانات لا فقارية، تشمل عدة شعب:

كالحلقيات: دودة الأرض.

والمفلطحات: كالشريطية، والكبدية.

والخيطية، والبلهارسيا [والانكلوستوما].

ونسمي عدداً من الحشرات ويرقانها: ديداناً.

■ والمعوية: طفيليات، . . .

⋆ علاماتها:

نقص في الوزن، والصحة، وضعف عام، ودوخة، وإمساك أو إسهال، مع غثيان، وتقيؤ، . . . . وسيلان في الأنف، وضعف جنسي، وضعف الذاكرة.

⋆ طرق العدوى:

لحوم غير طازجة، خضار أو فواكه غير نظيفة، أدوات وأصابع ملوثة بالبيوض. . .

كشفها: ـ من البراز الخارج، وتحليل الدم والبلغم.

---

(١) انظرها مفصلةً في: الطب الشعبي (١٠٠)، الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٣٠)، صيدلية المنزل (٢١٩).

* أكثرها انتشاراً في جسم الإنسان: الإسكاريس [الدائرية].

ومن الطفيليات: ديدان الإسكاريس، الحرقص، والشعيريات، والأنكلستوما، وكذا: الشريطية ـ الوحيدة ـ.

و: البلهارسيا.

* ومما يلزم لتدارك أخطارها، وإبعادها عن جسم الإنسان:

▪ غسل الأيدي، والأطعمة.

▪ مكافحة الذباب.

▪ عدم الاستحمام في المياه القذرة، أو غير الصحية، أو الراكدة.

* ومن النباتات الطاردة للديدان:

▪ البصل: منقوع، ومحلا بالعسل [شراباً على الريق].

البصل: مغليه ⟵ حقنة شرجية فاترة.

▪ الثوم: عدة فصوص + حليب ⟵ يغلى على النار مدة / ١٥ دقيقة/ ، ويتم شربه على الريق. ومساءً: حقنة شرجية منه.

أو: مسلوق الثوم + بطاطا مسلوقة ⟵ يتم تناولها أياماً.

أو: ثوم مسلوق + عسل ⟵ شراباً سائلاً.

▪ لب بذور الكوسا (مهروسة) على الريق [٥٠ غ بذور، على ٣ مرات يومياً] ثم بعدها سنامكي؛ مسهلاً، دون أي طعام آخر.

▪ زيت الزيتون + لب ثمار النارنج ⟵ ممزوجة.

▪ كما أن (الجزر) الأصفر هو العدو الأكبر للديدان:

جزرة مبشورة ⟵ تؤكل قبيل الطعام بنصف ساعة ـ ٣ مرات يومياً، لمدة أسبوع؛ فيتم الشفاء. بإذن الله.

هذا مع استخدام ملينات الأمعاء؛ خشية الإمساك.

△ علاج (الدودة الوحيدة):

■ بذر اليقطين (٥٠ غ) ⟵ مدقوقاً + سكر نبات ⟵ يؤخذ علىٰ فترات. أو تلك البذور + حليب ⟵ علىٰ الريق، ولا يؤخذ معه أي طعام.

■ مغلي قشور الرمان (٣٠ غراماً + ليتر ماء ⟵ مغلية ⟵ يتم التصفية والشرب علىٰ الريق، وبعد قليل يتم شرب ماء حار فتخرج فوراً وبقوة).

■ أو: الامتناع عن الطعام (١٨ ساعة) ⟵ ثم شرب الحليب ⟵ ثم تنزل في الأمعاء ⟵ إلىٰ المخرج دون أية مشاكل.

الديسك[1]

العمود الفقري: سلسلة عظمية في الظهر، يتألف من عدة فقرات، تمتد من أسفل الجمجمة حتى أسفل الظهر، داخلها قناة يسكنها النخاع الشوكي، وبين الفقرات غضروف إسفنجي.

■ يوجد بين كل فقرتين غضروف؛ يسهل الحركة، ويربطها، ويحفظ العمود الفقري، وإذا ما حدث انحراف ما: انحرفت بسببه بعض الفقرات؛ فنشأ ألم شديد، ربما يطول الدهر كله إذا لم يعالج.

* أسبابه:

السمنة الزائدة، الأحمال الكبيرة وغير المتوازنة، قلة الرياضة، وضعف في اللياقة البدنية كسر أو صدع في الظهر، أو داء في المفاصل، الجلوس غير السليم فترة طويلة، الضغط النفسي، . . . .

* ومما يساعد عليه:

■ سوء التغذية، اهتراء وتآكل في المفصل، وبعضها من الروماتيزم، حمل أثقال كبيرة، ضعف عضلات الظهر، [التشوه الفقري، والانزلاقات الغضروفية. . .].

■ عندها يصبح الأربطة والأوتار حول المفصل ضعيفة؛ مما

---

(١) انظر: الأمراض الشائعة (٢٨٧)، الطب الشعبي (١٤٧)، التغذية (٢٢١).

يتسبَّب في تشوه وتمزق الوصلات، وبالتالي: تشوه وعدم استقرار المفصل أو الغضروف.

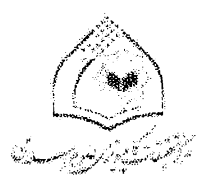
*** ومما يخفف من آلام الظهر:**

■ كمادات وضماد موضعي؛ من مهروس ورق البقدونس، وتترك الضمادة عدة أيام، دون تحريك المفصل الملتوي.

■ مغطس من زهر الزيزفون (٣ مرات يومياً).

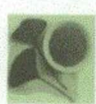
■ كمادات ساخنة مما سبق.

■ مسلوق أوراق الخس + زيت الزيتون: ضماداً فوق منطقة الألم.



حرف الراء







* الرأس
* الربو
* الرحم
* رضاع
* رضوض
* الرعاف
* الرمد
* روماتيزم
* الرياضة



الرأس

يتألف الرأس من: قحف، ووجه.

★ **القحف:**

تجويف عظمي بيضاوي، مثقوب في أسفله، له قاعدة وقبة.

في أعلى القبة: عظمان جداريان.

وفي جانبي القبة: عظما الصدغين.

يحتوي الصدغ على جهاز السمع وأعصاب السمع.

القبة: تلتحم نهائياً بعد الولادة، [في السنة الأولى].

★ **الوجه:**

القسم الأمامي من القحف؛ يحتوي على:

فكين، حنكين، عظمي الوجنتين، والدمعين، والأنفيين، والفك السفلي هو العظم الوحيد المتحرك في الوجه، يشبه شكل نعل الفرس.

* آلام الرأس: تنشأ من أسباب عديدة؛ من الجمجمة، وارتفاع ضغط الدم، وأوعية المخ، أو نقص الدم، أو زيادة التعب، أو اختلال في الجملة العصبية.

العلاجات الرئيسة:

△ تنظيم النوم، الاستراحة، تنظيم الغذاء، . . . .

يمكن ربط الرأس بقطعة قماش، والاستلقاء، وشرب فنجان من القهوة المرة، غير المحلاة.

عمل مغطس ساخن للأرجل، مع شرب كأس من النعناع.

تنظيف المعدة، وخفض الحرارة المرتفعة، وإسهال الطبيعة.

* ومن الوصفات الشعبية المفيدة:

- مسح زيت النعناع علىٰ الجبين والصدغين.
- فرك الجبين بليمونة.
- شاي القرفة.
- شم الأوراق العطرية.
- بياض بيضة + قليل من الزعفران ⟵ ضماداً علىٰ الجبين.
- وضع الساعدين في ماء ساخن.
- شاي نعناع.
- منقوع الشمرة (ملعقة شمرة + ١/٤ ليتر ماء مغلي ⟵ يصفى ويشرب).
- منقوع نبات المليسة [كما سبق]؛ يشرب كالشاي.

الربو[1]

* مرض تنفسي، حساسي المنشأ، وربما كان وراثياً، ويكثر في الليل ويكون علىٰ شكل نوبات اختناقية شديدة، يصعب فيها الاستنشاق.

* أسبابه:

تشنجات، أو تهيج الحساسية، أو سموم، أو روائح، أو شعر أو صوف، أو طعام، أو نزلات شعبية مزمنة، أو تلوث الهواء، أو التهاب رئوي حاد مزمن، أو اضطراب جهاز المناعة، أو فطور أو جراثيم.

* العلاج:

ابتداءً: يتم تهوية الغرفة، وإبعاد الحليب واللبن، والمقالي والسمك والمعلبات، والمحافظة علىٰ عدم التغير المفاجئ للحرارة والبرودة، أو من التعرق إلىٰ السباحة، . . .

* ومما يخفف نوبات الربو:

- مغطس قدمي ساخن.
- كمادات خردل فوق القلب.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٦١)، الأمراض الشائعة (١٣٩).

■ مطحون الشعير ـ ابتلاعاً ـ، وكذا بعض قطع الجليد، وشم كحول النشادر.

■ مغلي الحلبة، أو التين، أو أوراق الفراولة، أو السعتر.

■ حبة سوداء + عسل.

■ مغلي الملفوف + عسل.

■ منقوع التمر، التين، الزبيب.

■ عصير الهندباء، الخس، السرفيل.

■ مضغ بذر الكراويا.

■ الإكثار من ڤيتامين (C).

■ ثوم + زيت زيتون + ملح ⟵ مع بطاطا مسلوقة.

■ منقوع شاي الزنجبيل.

■ منقوع جذر ثمرة اللفت [٥٠ غ من مقطع الجذر + ماء مغلي ⟵ ينقع ١٥ دقيقة، يشرب بمقدار كأس يومياً] [على أربع رشفات].

■ عرق السوس منقوعاً، غير مبرد؛ لأنه يحتوي على الغليسيرين؛ والتي تنشط إفراز الكورتيزون من غدة الكظر.

■ زيت السمسم ـ السيرج ـ [تشرب ملعقتان صغيرتان يومياً].

■ البصل + العسل.

■ جذور نبات الجاوى ⟵ تفرم وتغلى كالشاي وتحلى بالعسل.

■ حشيشة الدينار: تدق المخاريط المؤنثة وتبتلع كالحبوب في برشامات.

الرحم[1]

ر

عضو حيوي في الجهاز التناسلي الأنثوي، وهو جسم عضلي أجوف، يتم فيه تكوين الجنين، ويقع داخل الحوض، بين المثانة والمستقيم.

وفتحة الرحم هي المهبل، ويتصل بها أنبوبتان لنقل البييضة من المبيض.

★ ومن أمراض الرحم:

- السيلان.

- التهاباته.

■ فالسيلان: مرض نسائي، ذو طابع التهابي، متغير اللون، والرائحة، واللزوجة. ويكون سببه: ورم، سرطان، التهاب، تقيحات، . . .

△ من مظاهره: الحكة، الرطوبة الدائمة، وهذا بسبب حبوب منع الحمل، أو الإمساك المزمن.

■ وفي الالتهابات: يظهر ارتفاع في الحرارة، وتوعك عام، وآلام في البطن والفخذ، مع اختلال في الدورة الدموية.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٦٤)، الطب الشعبي (١٨٥)، الطب المجرّب (١٧٠).

وسببه: عدم النظافة، البرودة في البطن، الإجهاض، . . .

ومن المفيد لعلاج أمراض الرحم:

■ عصير القرع.

■ منقوع الذرة [كالشاي] ـ بمعدل ٣ فناجين صغيرة يومياً.

■ منقوع أوراق الجوز.

■ زيت البابونج الدافئ، أو زيت الخروع تدليكاً فوق البطن إلىٰ الأسفل.

* كما يمكن أخذ:

ـ مسحوق ثمار البلوط ـ ضماداً حول الرحم.

ـ مغلي الخبيزة، للرحم وغشاء المهبل.

ـ زيت الزيتون.

ـ مغلي بذور السفرجل.

مغلي البقدونس [١٥ غ + ليتر ماء ⟵ غليان ١٥ دقيقة]، ثم يشرب منه كوبان قبيل الوجبات الرئيسية.

كما يتم عمل كمادات فوق الرحم لتخفيف الآلام والالتهابات.

ـ ملعقتا خل + ماء فاتر ⟵ كدوش مهبلي.

رضاع[1] ـ رضيع

الرضاع: هي عمليّة وصول حليب الأم للطفل مصاً من الثدي، في مدة محددة، هي في الأغلب سنتان، وفي الرضاع يتم بناء جسم المولود بناءً جيداً، ويتزود الرضيع بما يلزمه من ڤيتامين، ومعادن، وسوائل، ولا يعطى في البداية شيء مع الرضاع إلّا بعد الأشهر الأولى.

وأهمية الحليب تكمن في أنه خير غذاء خلقه الله ـ سبحانه ـ للطفل، في أيامه الأولى.

ومن مدرات الحليب:

■ الشمرة، الكراويا مع الأرز، حبة البركة، رشاد، كراث، فاصولياء، لوز، قلب الجوز.

★ وللإرضاع فوائد للأم، منها:

■ صحتها في الثدي، والأعضاء التناسلية، ولا تتعرض لسرطان الثدي، فضلاً عن أن الإرضاع ينفع المولود في:

■ زيادة محبته لأمه، وتقوية جسمه، وسلامته من كثير من الأمراض، ولا يتعرض للإسهال أو الإمساك، أو الڤيروسات، ولا يكلف الأم أي جهد لتهيئة حليب لا تعلم مصدره.

---

(١) انظرها مفصلة في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٧١)، الأمراض الشائعة (٢١٧).

وانظر (الحليب ـ ح) من هذا الكتاب ففيه تفصيل أيضاً.

رضوض[1]

■ إصابات سطحية جلدية، لا يتسبَّب عنها جرح ظاهر، ولكن يحدث ارتشاح في طبقة الجلد السطحية للدم، مع آلام وأورام، وكلما رق الجلد ظهر أثر الرض أكثر، ويكون اللون أحمر، ثم أزرق ثم أصفر.

★ العلاج الأولي:

- وضع قطعة ثلج ضمن منديل ⟵ فوق مكان الرض.
- لصقة نعناع أخضر + بقدونس ⟵ لصقة ساخنة.

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٧٠)، الطب المجرّب (١٨٧).

الرعاف[1]

هو/ نزف من داخل تجويف الأنف، له أسباب عدة، ثم يتخثر تلقائياً، وربما خرج بنفسه من شدة الحرارة، وزيادة ضغط الدم، أو لضرب أو خدش داخلي، وقد يسبقه صداع.

⋆ ومن طرق العلاج البعيدة:

- الفصد، والحجامة في مؤخر الرأس.
- الماء البارد على الأنف والرأس خاصة.
- أخذ بعض الأشربة؛ كالعناب، والعفص، والعدس، وأقماع الورد، وكالكافور والأفيون وبزر البنج، وبزر الخس وعصارته، وماء الكزبرة، وماء الحصرم.

⋆ ومما يساعد على قطع الرعاف:

- الآس [دهناً وضماداً].
- عصير البصل في الأنف.
- الخل وماء الورد ـ قطراً ـ.
- عصير الرمان كذلك.

---

(١) انظره مفصلاً في: الطب للبغدادي (٢٠٧)، الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٨٧٢)، الطب الشعبي (١٢٥)، الطب المجرّب (١٥٢)، قاموس الأطبا (١/ ٢٧٨).

- كافور + خل.
- الكراث، الكزبرة، الكمون [مسحوقاً مع الخل].
- ملح + نقاط ليمون ⟵ استنشاقاً، وقطراً في الأنف.

ومن الطرق السريعة لقطع الرعاف:

- قطنة مبللة بخل ⟵ تدس في الأنف، وتترك حتى التخثر النهائي.
- خل وماء ورد ⟵ قطوراً.
- ليمون: عصيراً في الأنف، وشرحاً على الجبهة.
- استنشاق مغلي النعناع في الماء.

وبشكل عام:

يتم تبريد الرأس والأنف.

وماء ساخن للأرجل.

كما يمكن استعمال الماء الأوكسجيني إن وُجد [قطنة مبللة منه، تدخل في منخر الأنف]، ويحسن الإكثار من الفواكه ذات المحتوى العالي من ڤيتامين (ج)؛ مثل: الحمضيات، والبندورة.

الرمد[1]:

[التهاب الملتحمة في العين]

أَمراض العين كثيرة؛ منها التهابية [كالرمد، والتراخوما، والربيعي]، ومنها: عمى الألوان، وكيس الدمع، والتهاب الغدد الدمعية، . . . .

* والرمد: التهاب الغشاء المبطن للجفون، ومنها ولادي، وآخر صديدي.

* **علاج التهاب العين عامة:**

- دهن الجفن بزيت اللوز.
- استعمال حمض البوريك للتنظيف.
- عصير الخيار + ملح الطعام ⟵ غسلاً.
- منقوع البصل المغلي ⟵ غسولاً.

* ومن المفيد كذلك:

- كمادات من منقوع زهر البابونج، أَو منقوع الشاي العادي.
- كمادات من منقوع جذور الشمرة.

---

(١) انظره مفصلاً في: التذكرة (٢/ ١٣٤) هامش، الموسوعة العربية الميسَّرة (١/ ٨٧٩)، (١/ ٢٠٠)، الأمراض الشائعة (٣٠٠)، الطب الشعبي (٨١).

- غسل العين بمنقوع مغلي الختمية.
- منقوع الهندباء البرية؛ غسولاً للعين.
- منقوع أزهار القنطريون العنبري [٥٠ غ من الزهر + ماء مقطر، ⟵ منقوعاً] ثم يوضع تحت الشمس (٣ أسابيع)، ثم يحفظ للاستعمال غسولاً، ٣ مرات يومياً.

* استعمال كحل الإثمد؛ (إن خير أكحالكم الإثمد؛ يجلو البصر وينبت الشعر)(١).

- صمغ الأجاص ⟵ ينفع العين.
- عصير البصل: لالتهاب الجفون.
- عصير البقدونس.
- ماء البقلة.
- الثوم ـ كمادات ـ على العين.
- زيت الزيتون.
- مسحوق تفاحة + حليب الأم ⟵ كمادات للطفل.
- منقوع ورق الجوز، أو ورق الخس ⟵ غسولاً.

* ومما يضر العين:

ـ فرك العين باليد، أو بأدوات غير نظيفة.

ـ ماء قعر البحر رديء للعين.

---

(١) انظر: مسند أحمد (١/ ٢٤٧)، وهو في سنن الترمذي والنسائي وغيرهما.

* ومما ينفع العين:

■ ماء الورد، عصير الكمأة [الكمأة من المن، وماؤها شفاء العين][1].

■ الليمون ـ لحديثي الولادة ـ.

■ ماء الملح البحري، ماء الملفوف، ماء الهندباء.

■ الاكتحال بماء اليانسون يجلو العين.

■ مغلي الكمون ⟵ غسولاً لتطهير العين.

---

(١) انظر: البخاري ـ رقم (٥٣٨١).

روماتيزم[1]

مصطلح عام، يطلق على آلام العضلات، والمفاصل والأعصاب، والعظام.

■ وكثيراً ما ينتج عن هذا المرض:

التهابات مفصلية، وأكياس زلالية، وآلام عصبية، ووجع في القطن.

وعرق النسا، والنقرس.

أما الحمى الروماتيزمية: فتسبب آلاماً في عضلة القلب، أو الصمامات أو الأغشية وقد تصاب منها: الكلى، والرئة.

* والعلاج عامة:

- الراحة التامة.

- عقار الكورتيزون [المستخرج من غدة الكظر].

* وأسباب هذا المرض البعيدة:

●● التهاب اللوزتين
●● الحمى القرمزية
●● كثرة نواتج المنبهات
●● كثرة حمض البول
●● الخمول وقلة الرياضة
●● سوء التغذية.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٩٠٠)، التغذية (٢٢٠)، الطب الشعبي (١٥٠).

★ العلاج البعيد:

- التخلص من السموم.
- الحمية النباتية، وترك اللحوم تماماً.
- الإقلاع عن التدخين، والمشروبات المحرمة، الروحية، والمنبهات [شاي، قهوة...].
- وعندما تعجز الأوعية الدموية عن نقل الكمية الكافية من الدم إلى المفاصل؛ عندها تصاب بالتهابات واهتراء، وخاصة لدى أصحاب البدانة.
- وثبت أن $\frac{1}{10}$ المعاقين في العالَم كان سببهم هو الروماتيزم.

★ ومن العلاجات السهلة النباتية:

△ مغلي قشور الصفصاف؛ لاحتوائها على مركبات (الساليسيلات)، [بمعدل ١٠ غ قشر ⟵ كوب ماء منقوعاً ⟵ يصفى ويشرب بمعدل ٦ فناجين صغيرة يومياً].

أوراق العليق؛ المدر للبول وحمض البول (أسيد أوريك)، [كالشاي؛ ورقات العليق ⟵ كأس ماء مغلي ⟵ يتخمر ١٥ دقيقة، يشرب على ٣ دفعات، يومياً، حتى الشفاء].

أوراق الفريز [ملعقة ⟵ كأس مغلي من الماء ⟵ يتخمر ⟵ يصفى ويشرب ٣ فناجين يومياً].

وكذا ثمار الفريز.

جذور عرق السوس [ملعقة من مطحون الجذر] ⟵ كأس ماء مغلي ⟵ يتخمر ويشرب [مرتين يومياً].

ـ مغلي البصل دون تقشيره ⟵ بمعدل قدح على الريق، وآخر قبيل النوم. [وكذا الهندباء، وكشمش أسود. . .].

* ومن العلاجات النافعة للروماتيزم:

ـ زيت الزيتون + زهر البابونج ⟵ تحت الشمس ⟵ دهناً فوق مكان الألَم.

ـ قشر البرتقال ـ اللب فوق مكان الإصابة ـ.

ـ عصير البرتقال له فائدة كبيرة.

ـ كمادات البابونج.

ـ أوراق الملفوف ـ كمادات ـ.

ـ مسحوق اللفت ـ موضعياً.

ـ أوراق البيلسان [مسحوقها كالمرهم موضعياً].

ـ السرخس الذكر [الجذور، موضعياً].

ـ أوراق القراص ـ فركها بقوة فوق مكان الألَم.

ـ مغطس أزهار العرعر، أو السعتر البري.

* أطعمة ضارة بمرضى الروماتيزم:

■ البقلة، السبانخ، اللحوم، كلى ونخاع وكبد وطحال الحيوانات.

■ البقول [فول، عدس، حمص. . .].

الرياضة[1]

نشاط بدني، خفيف، متناسب مع الجسم وطاقته، ويهدف إلىٰ زيادة حيوية الجسم وطرد فضلاته، وتقوية القلب، وتجديد الهمة، ورفع الملل والسآمة، وترويض ما يمكن وتحسين الدورة الدموية.

* أشكال الرياضة:

للرياضة أشكال عدة؛ من أهمها:

■ المشي، الجري، السباحة، الصلاة، ركوب الخيل، القفز، النزهات، الرقص، الاستجمام، الاسترخاء، الاستحمام، الحركات السويدية، وحمل الأثقال غير المجهدة، المصارعة غير العنيفة، ألعاب الكرة، والقوس، والرماية، . . . . .

* أهم فوائد الرياضة:

زيادة نشاط القلب، والدورة الدموية، والقضاء علىٰ تصلب الجسم ـ عضلاته، وأعصابه ـ ورفع مستوى اللياقة البدنية، وخفض ضغط الدم، وتحسين اللون، وطرد السموم والفضلات بالتعرق، ولتخفيف نقص التروية، والبدانة، وداء السكري، والشحوم، والترهل. . . .

---

(١) انظرها مفصلة في: التغذية (١٩٧)، الطب البديل (١٢٤).

* يستحسن في الرياضة أن تكون:

■ متدرجة؛ من الخفيف إلىٰ الأقوى.

■ بسيطة، غير مؤذية، أو خطرة.

■ أن تكون والمعدة خاوية.

■ ألا يشرب الرياضي بعدها الماء مباشرة؛ لشدة الضرر.

■ أن تكون مستمرة، وصباحية، ومسائية.

■ يمتنع القيام بالرياضة بعد الطعام مطلقاً.

* ومن الوسائل الرياضية:

● صعود الدرج بدلاً من المصعد.

● السير بدلاً من الركوب، أو ركوب الدراجة العادية.

● المشي يومياً خير علاج للهضم، وراحة الفكر، وصرف الغضب والأرق.

هذا وللرياضة فوائد عامة؛ من أهمها:

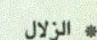
■ خفض نسبة الكولسترول في الدم، وخفض ضغط الدم.

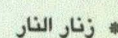
■ تنقص الوزن والبدانة، والشحوم وسموم البدن.

■ تقلّل من خطر الجلطات [تخثر الدم]، وأمراض الشرايين وتصلُّبها.


حرف الزاي




* الزلال


* زنار النار





الزلال[1]

هو/ نوع من البروتينات، تذوب في الماء، وتتجمد بالتسخين، وهي مادة عضوية تحتوي على: الآزوت، الكبريت، الكربون، الهيدروجين، الأوكسجين.

■ يكثر الزلال في الأنسجة، كما يوجد في بروتينات القمح واللبن وبياض البيض والبلازما.

■ ومن وظائفه: تنظيم الدم، والماء، وإخراج البول.

وكما يدخل في الصناعات لطرده الشوائب كما في صناعة السكر.

إن محتويات الطعام من المواد العضوية الزلالية يتسبب في حامض اليوريك (البوليك) والذي يترسب في الجسم على هيئة بللورات تتسبب في داء النقرس؛ أو داء المفاصل.

والسبب الأساسي: كثرة المواد الدسمة الغنية بالزلاليات، وكذا الخمور، وقلة التخلص من حمض اليوريك، والوزن الزائد، ومرض السكري.

* لذا يلزم:

■ زيادة إدرار البول.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٩٢٥)، قاموس الطب البيتي (٤٩، ٥١، ٩٣)، الشفاء في النبات (١١٢).

■ ترك تناول الكبد، والنخاعات والأسماك والبيض، واللحوم. . . والدهنيات والشوكولا.

■ الإكثار من: الخضار، والسلطات.

ومما ينفع لتخفيف الزلال:

■ بذر البصل ⟵ مغليه بكثرة؛ [يتم غلي كوبين حتى يصير كوباً فقط].

■ القنطريون ⟵ كثرة غليه؛ صباحاً ومساءً.

■ ثوم مقشر ⟵ منقوعاً بالخل ⟵ يشرب على الريق.

ومن المفيد عشبياً لتخفيف الزلال والخلاص منه:

■ عصير الكشمش، وعصير الملفوف، واللوبياء الغضة.

■ الإكثار من البصل.

■ مغلي الفاصولياء، وشباشيل الذرة، وجذر الشمرة، وأوراق الآس وجذر الكرفس، أو القريص، أو الهليون.

تؤخذ كمية (٣٠) غ ⟵ ١ ليتر ماء ⟵ حتى يبقى ١/٣ ليتر فقط بعد الغلي ويشرب خلال النهار.

■ **ومن المفيد كذلك:** منقوع مغلي: أوراق التبولا، إكليل الجبل، ذنب الخيل، أوراق الريباس.

وينصح بتناول: الكرفس، الهندباء، البصل، الفجل، اللوز، الجوز، البرتقال.

زنار النار[1] (داء المنطقة)

داء المنطقة = زونا

هو / التهاب حاد، بشكل اندفاعات حويصلية جلدية على مجرى أعصاب الحس المحيطة.

يسمى (زونا Zona).

* طرق العلاج النباتية:

تؤخذ نسب متساوية بمعدل (٣ غ من كل من):

عشبة مغربية، عنب الدب، حشيشة الرمال، ذنب الخيل

عصا الذهب، بنفسج، قنطريون.

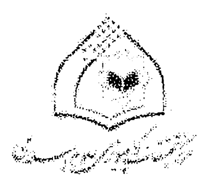
(يؤخذ من الخليط مقدار ٣ غ ← ٧٥ غ ماء مغلي، يبقى منقوعاً طوال الليل، ثم يصفى ويشرب منه نهاراً).

■ ومن المفيد: كمادات خل التفاح فوق مكان الإصابة.

■ توضع كمادات من أوراق الملفوف لتخفيف الألم، وتجدد ٣ مرات في اليوم والليلة، مع استخدام علاج داخلي يعتمد على عناصر عطرية طبيعية؛ اسمها تيغاروم، يؤثر على حويصلات هذا المرض.

---

(١) انظر داء المنطقة في: الشفاء في النبات (٢٠٩)، قاموس الغذاء (٧٨١).



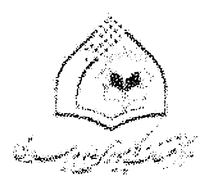
حرف السين







* السرطان
* السعال
* سلس البول
* السمع
* السموم



السرطان[1]

ورم خبيث؛ ينشأ عن نمو غير سليم ـ عشوائي ـ لبعض الخلايا، وبصورة غير منتظمة وربما وصل إلىٰ الرئتين والكبد والعظام والمخ؛ وذلك بعد غلبة الغدد اللمفاوية.

* أسباب السرطان:

النظام الغذائي غير السليم، الالتهابات، التعرض للإشعاعات ـ كالراديوم ـ، التلوث البيئي، السلوك التناسلي الجنسي المتعدد والشاذ، الكحول، التدخين، ملونات صناعية، عقاقير طبية، . . . المواد الدسمة الدهنية، عوامل وراثية، أطعمة محفوظة، أسمدة نتروجينية.

* علاماته وأعراضه:

انهيار القوى، اصفرار الجلد. نقص الوزن، فقدان الشهية، آلام عامة، سعال ناشف، ورم صلب، بلغم مخاطي، واختناق، وارتفاع حرارة.

* طرق الوقاية والعلاج:

■ إن الفواكه والخضروات تأتي في رأس القائمة للحماية من السرطان.

---

(١) التفصيل في: التغذية (٢٠١ ـ ٢٠٧)، الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٩٧٨)، الطب الشعبي (١٤٧).

■ الفيتامينات عامة عنصر يقي من السرطان.

■ كذلك تحويل الغذاء من لحوم إلىٰ خضروات وحبوب وفواكه؛ هو عنصر واق من السرطان.

■ يلزم أن تكون الأغذية غنية بالألياف التي تزيل السموم، وكأنها تكنس السموم كنساً؛ لذا ينصح بـ:

البرغل، العدس، الخضار، الفواكه الطازجة، مع قشر البطاطا، . . . .

■ ترك الدهنيات ـ خاصة المشبعة ـ.

■ ترك الكحول والتدخين.

■ الرياضة عامل هام في الشفاء والسلامة.

■ يلزم تخفيف:

الملح، المخللات، المرتديلا، اللحوم المعلبة.

■ أخذ الخل مع السلطات، أو انقع اللحم بالخل والحامض تخفيفاً لمضار السرطان.

* ومن الأطعمة التي تحارب السرطان:

القنبيط، الملفوف، اللفت، الثوم، البصل، الحمضيات، الصويا، الشاي، البندورة، البصل النيء، البقدونس وعصيره، ورق الشمندر، العنب، عصير الملفوف.

* ومن وصفات معالجة السرطان:

■ الصوم عن الطعام، ثم الفطر علىٰ كوب (ماء + عسل)، أو

عصير الليمون، ثم عنب مع بذوره، ثم يكرر العنب ـ مدة أسبوع ـ لا يؤكل إلّا العنب.

وينصح بشكل عام لمرضى السرطان:

- البعد عن الروائح المزعجة، واستبدالها بالتوابل والخردل، وعصير الليمون وتناول العسل والحليب.
- تناول الخبز المحمص والكعك.
- عدم الإكثار من الطعام فوق حد الشبع، وكذا عدم الجوع الطويل.
- الطبخ الجيد، لتزداد الشهية له.

السعال[1]

حركة زفيرية يصحبها إغلاق الحنجرة جزئياً، وذلك لطرد مادة ما تعترض الممرات الهوائية.

وأهم أسباب السعال:

التهاب رئوي، كثرة الحوامض والموالح، تهيج الأعصاب، النزلات والالتهاب الرئوي، اختناق أو ارتشاح في الرئة، وجود البلغم في الممرات الهوائية، أو الغازات، والسجاير، والتحسس.

* **يترافق السعال بـ:**

- انتفاخ الرئتين، صعوبة في التنفس، تراكم إفرازات قصبية.

* ومن طرق العلاج لتخفيف السعال:

الراحة التامة، وأخذ غرغرة مطهرة، وتناول سوائل مسهلة.

- أخذ مخفضات الحرارة، والإكثار من ڤيتامين (C)، والبعد عن الغبار والدخان.

تدفئة الجو.

---

(١) التفصيل في: الأمراض الشائعة (١٢٣)، الطب المجرب (١٣١)، الطب الشعبي (١٢٢)، صيدلية المنزل (٢٣٦).

* **ومن العلاجات النباتية:**

■ منقوع ثمرة الآس، أو البابونج، أو زهر البرتقال، أو البنفسج.

■ أكل التين، البلح، الثوم مع العسل على الريق، البصل.

ومن مسببات السعال:

△ الثلج، البوظة [المرطبات].

* **ومن مخففات السعال:**

العسل، عصير الفجل، مغلي الشعير قبيل النوم، مغلي النخالة، مغلي السفرجل، سكر نبات، مغلي أزهار عباد الشمس، عصير الكرز.

* **وكذلك:** مغلي اليانسون، عصير الكرز، كمادات الملفوف، اللوز، الفستق.

■ ومن المفيد: خل التفاح + عسل + غليسيرين ⟵ ملعقة كل ساعتين.

سلسل البول[1]

هو/ خروج عدة قطرات من البول، بشكل غير إرادي، وفي أوقات مختلفة، ويكثر عند الأطفال.

* الأسباب العامة:

■ الخوف، الصدمات النفسية، مرض في المثانة، خشية البول والضغط الزائد على المصرة البولية وعدم الإطراح وقت اللزوم، وتناول المدرات قبل النوم.

* العلاج العام:

- تنظيم النوم والإطراح، وإفراغ الحويصلة قبيل النوم، وحسن التصرّف وعدم الزجر الشديد.
- عدم حبس البول فترة طويلة.
- عدم أخذ المدرات والسوائل بكثرة قبيل النوم.

ومن المفيد نباتياً:

■ قشر البلوط مغلياً، ثم يصفى ويشرب [مرتين يومياً].

■ أزهار اللاميون الأبيض؛ له فائدة في اضطرابات البول وتضخم البروستات والتهابات الكلى والمثانة.

---

(١) انظر التفصيل في: الأمراض الشائعة (١٩٠)، صيدلية المنزل (٢٦٩).

■ وأوراق لسان الحمل؛ مفرومة مغلية، ثم تترك لتتخمر، ثم تصفى وتشرب [بمعدل فنجانين يومياً].

ومن المفيد للتبول الليلي:

نبات القراص؛ (٤ غ ورق القراص + ١٦ غ دقيق الشعير ← يعجن بكمية كافية من الماء + عسل ← توزع على حبيبات، تؤخذ واحدة كل مساء قبيل النوم).

* البيلة الدموية[1]:

حيث يحدث نزف دموي مع البول.

* الأسباب: حصيات، رمال، ترسبات...

* العلاج:

■ أرز مسلوق + لبن رائب ← تتكرر عدة أيام.

■ نبات (رجل الأسد، قراص، كيس الراعي، شمرة، عنب الدب).

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٤٨٤).

أمراض السمع[1]

هو/ إدراك النفس للمسموعات؛ بسبب تحريك الهواء والسائل داخل الأذن، وبسبب اصطدامه بالعصب السمعي في الصماخ. وهو أحد الحواس الخمس.

* وفائدته:

إشعار السامع بما حوله؛ من منافع ومضار، وذلك من فهم قوتها وشكلها وتتجمع الموجات الصوتية في الأذن الخارجية، ومن ثم إلىٰ غشاء الطبل، وانتقالها إلىٰ الأذن المتوسطة، ومن ثم إرسال الإشارات من عصب السمع إلىٰ المخ.

ومما ينفع الأذن:

زيت اللوز الدافئ، عصير أوراق الملفوف، عصير الليمون الحامض، منقوع نبات الأقحوان، عصير البصل، عصير الفجل... بخار مغلي البابونج...

---

(١) تفصيل السمع سبق في كلمة (أذن)؛ ـ سبق ـ.
وانظر: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ١٠١٣)، قاموس الأطبا (١/ ٢٥٧).

السموم[1]

مواد تدخل الجسم وليست منه، وتحدث فيه خللاً.

مثل التسمم باللدغات الحشرية، أو بأول أوكسيد الكربون، والتسمم بالطعام، والتسمم بالرصاص، زرنيخ، ڤيروسات، فطور، نباتات سامة.

* الأعراض:

■ جفاف واحمرار، ظمأ، تسرع في النبض، تهيج، هلوسة، تشنج، غيبوبة، انخفاض ضغط الدم، اتساع حدقة العين، تنفس بطيء، هبوط.... وربما إسهال، أو تصلب الرقبة، ارتخاء العضلات، ....

* العلاج الأولي:

■ القيء، الحقنة الشرجية، تنفس صناعي، إعطاء برمنغنات البوتاسيوم، روح النشادر، كثرة الماء، منبهات، قهوة سوداء، لبن، زيت الزيتون، ملح إنكليزي، بيض نيء، خل مخفف، بيكربونات الصوديوم.

ومن المفيد عشبياً:

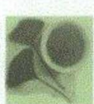
■ شاي الزنجبيل [بمعدل كوب كل ساعتين].

---

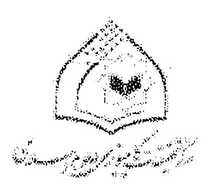
(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٠٠٢).

- حليب، أو محلول ملحي.
- عصير (الأناناس، البرتقال، خيار، غريفون، عنب، بندورة).
- النعناع، الخردل.
- الهندباء البرية، يشرب عصيرها للسموم.
- عصارة قشر الأترج.
- عصير الملفوف، أو البقدونس....
- منقوع بذور الأترج.

حرف الشين


* شحاد العين
* الشراب
* الشرايين
* الشرج
* الشعر
* الشقيقة (مرض)
* الشم
* الشهوة الجنسية
* شهوة الطعام
* الشيخوخة





شحاد العين[1]

هو/ التهاب الغدد الدهنية في جفن العين، ويظهر بشكل دمل العين.

وهو من أمراض ملحقات العين، ويظهر من الالتهاب التقيحي لكيس الجفون أو الغدة الدهنية.

* واسبابه:

- الرشح، النزلات. . .، برودة الهواء.

* المعالجات:

- وضع منديل رطب دافئ على العين.
- غسل العين بمحلول من البابونج، أو حمض البوريك، أو كنباث الحقول، والزنبق الأبيض.
- دهن الجفن بحبة ثوم نيئة مقشرة، عدة أيام.
- غسل الجفن بماء نقي فاتر، أو بمغلي الشاي، أو مغلي جذور الشمرة.
- منقوع ومغلي الختمية، الهندباء البرية، القنطريون العنبري. . .

---

(١) انظر: الطب الشعبي (١٥٥)، التداوي بالأعشاب (٤٦٩)، الأمراض الشائعة (٣٠٠).

الشراب[1]

هو/ ما دخل الجوف عن طريق الفم دون إكراه، بارداً أو ساخناً، اغتذاءً أو دواء أو تسلية وترفيهاً، حلو الطعم أو حامضه، سواء كان ماءً أو ما أذيب فيه ويغلب عليه لون المحلول، وأفضله الماء الصافي العذب، والّذي تستسيغه النفس ولا ينفر الطبع من رؤيته، وقد يمتزج مع عصير الفواكه أو العسل أو الحوامض.

★ فوائده وخواصه:

الماء هو الحياة في كل كائن حي، ولولاه لما عاش حي على وجه الأرض، فهو عنصر النقل والتغذية، وطرد السموم، وذلك بالبول والتعرّق، وهو المنظف والمطهر، وهو صاحب الحيوية، ونقصه يسبّب الكثير من المتاعب.

★ مخاطر نقص الشراب:

- الإمساك، الصداع، عسر الهضم، الجفاف، . . .

وهناك مياه معدنية، يُعالج فيها الأمراض ـ الجلدية خاصة ـ، وفيها فوائدة جمة.

★ ما هو الشراب النافع؟

١ ـ أن يكون متوافقاً مع الطعام، وقبيله، وأن يكون سليماً من

---

(١) انظره مفصلاً في: التغذية (١٣٤) ـ الماء ـ، الأمراض الشائعة (٢٢)، قاموس الأطبا (٣٩).

المضار، وأن يكون بارداً صيفاً، حاراً شتاءً، ويكون معتدلاً فيما دون ذلك.

٢ ـ لا يجوز تناول الشراب البارد مع الطعام؛ خشية عسر الهضم.

٣ ـ ألا يكون مسكراً، فهو محرم في الإسلام، قلّ أو كثر. ولا حجة لمن جعله دواءً؛ لأنه ورد (ولا تداووا بمحرم).

٤ ـ تستبعد المياه الغازية؛ لأن ضررها أشد من نفعها.

٥ ـ الماء مادة الحياة، وسيد الشراب، يسكن العطش، والاغتسال به ينظف البدن، ويدفع الآفات، ويجلو ويلطف.

وخير المياه:

ماء المطر، ثم البئر، والنهر، والبحر، والثلج، والبرد، . . .

الشرايين

أوعية دموية، يجري فيها الدم من القلب إلىٰ الأنسجة عامة، ويخرج من القلب شريانان: الرئوي، والأبهر.

فالرئوي: يأتي محملاً بثاني أوكسيد الكربون ويذهب للرئتين للتنقية، ثم يعود عن طريق الأوردة إلىٰ القلب ليخرج ثانية إلىٰ الأبهر.

* **وأهم أمراض الشرايين:**

■ تصلُّب الشرايين؛ وهو/ قساوة وعدم مرونة جدران الشرايين، وترسب بعض المواد عليها؛ حيث تضيق فيرتفع ضغط الدم فيها.

* **وأسبابه:**

ترسب الكولسترول؛ بسبب المشروبات الكحولية، وينتج عنها الذبحة الصدرية. (أو ما يسمى بالجلطة).

* **طرق الوقاية والعلاج:**

■ الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية، والمنبهات.

■ اتباع حمية غذائية، والبُعد عن البيض والكبد والكلى، والمخ.

■ الاقتصار علىٰ الخضروات والفواكه، والرياضة، والراحة النفسية.

وللعلم: فإن ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم يتسبب في:
الذبحة الصدرية، نقص التروية، احتشاء عضلة القلب.

■ ومما يساهم في إصلاح وتحسين عمل الشرايين:

- الإكثار من أكل الملفوف.
- أكل الحمص، الفريز البري، السفرجل، الجوز، الزبيب، التين.
- الإكثار من الكرز.
- الإكثار من شرب الحليب، والبطيخ الأحمر - كونه مدراً للبول -.
- شرب عصير البطاطا النيئة.
- مرقة جذر الفجل البري، الثوم، البصل.
- استعمال الخل في السلطات بكثرة.
- زيت الذرة مفيد جداً.
- نبات أوراق لسان الحمل؛ يقي من الجلطات بشكل كبير [عصير أوراق النبات الطازج، ويمكن تحليته بالعسل].

الشرج

هو/ مجمع حلقة الدبر، ويتجمع فيه كثير من الطفيليات والجراثيم، بسبب الناسور أو التشقق أو الخراج.

* **واهم أمراض الشرج:**

■ حكة شرجية؛ تكثر عند الشيوخ.

■ هبوط الشرج؛ نزوله من مركزه، وخروجه عن وضعه الطبيعي.

■ تشقق الشرج، لأسباب عديدة؛ منها: الإمساك، والإسهال الشديد.

■ الناسور الشرجي.

■ الخراج الشرجي.

* **ومن اهم طرق العلاج:**

أوراق نبات المليسة؛ للحكة الشرجية.

دهن الشرج بزيت اللوز، عدة مرات يومياً، أو زيت الزيتون أو البرافين؛ لعلاج التشقق.

△ نبات الغافث (كمادات) لعلاج الناسور.

△ أوراق الميرمية؛ مغطس مقعدي لعلاج هبوط الشرج، وكذا ضماد مسحوق البلوط.

△ البطيخ: لعلاج تشقق الشرج.

الشعر[1]

زوائد جلدية، خيطية الشكل، تتألف من جذع وجذر، أساسه: بصيلة. وفيه حياة، وعمر الشعر ١٨ شهراً، ويسقط منه يومياً / ٥٠/ شعرة، وللشعرة: نخاع ولب وحراشف، ومادة قرنية، ولكل قوم لون خاص، ومنه المستقيم والمتموج، ويتأثر نموه باختلاف الفصول، ويتغير لونه مع الشيخوخة.

اهم أمراض الشعر:

القرعة، الثعلبة، تساقط الشعر بغزارة، القمل، الحكة، القشرة.

*** علاج القرعة:**

يتم شي تفاحة مجوفة البذر، وفيها زهر الكبريت؛ وينتج سائل ينفع دهناً لعلاج القرعة.

*** علاج الثعلبة:**

عصير البصل؛ تدلك به مكان الثعلبة عدة أيام، بعدها ينبت الشعر من جديد.

---

(١) انظره مفصلاً في:
الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ١٠٨٥)، الأمراض الشائعة (٢٥٥)، الطب البيتي (٣٥ ـ ٣٨)، (١١٠، ١١٥).

★ القمل:

■ مسحوق بذر البقدونس ⟵ فازلين ⟵ على النار ⟵ يدهن الناتج قبيل النوم، ثم يغسل صباحاً بالماء والصابون.

■ أو: زيت اليانسون ⟵ يدلك ويترك ٣ ساعات، ونفسه للصيبان.

★ علاج تساقط الشعر:

- عصير أوراق الجرجير + كحول طبي ⟵ دلكاً لفروة الرأس كل يوم مساء.
- أو دلكاً بزيت الزيتون.

غسل فروة الرأس بمنقوع السعتر.

- دلكاً لفروة الرأس من منقوع جذور القريص؛ حيث ينقع في الماء مدة (٢٤) ساعة.
- أو غسيل الشعر بعصير حشيشة كزبرة البئر.

★ وصفة لمنع تساقط الشعر:

■ زيت الزيتون + زيت الصبار + زيت الجرجير + زيت جوز الهند + زيت الخس + زيت الخروع + مسحوق النعناع ⟵ تدلك به فروة الرأس.

★ ملاحظة:

■ مغلي أوراق الجوز ⟵ لنعومة الشعر.

■ منقوع جذور الأرقطيون ⟵ ينفع من تساقط الشعر.

■ لمنع الصلعة: زيت زيتون (١) + زيت خروع (٤) ← ٣ فصوص ثوم ← دهناً.

■ فرك الرأس باليود + زيت زيتون ← للقشرة.

■ مغلي ورق السمسم ← مغليه حتى يبقى نصفه ← غسلاً لتقوية الشعر.

■ خل + نخالة + ماء ← مغليها ← غسلاً (للحزازة والثعلبة).

مرض الشقيقة[1]

■ الشقيقة: وجع يقع في أحد شقي الرأس، ويسبّب هيجاناً شديداً وتسمى (صداعاً نصفياً)؛ وهي صداع متناوب، يبدأ من أحد الصدغين وينتشر إلىٰ مؤخر الرأس.

٭ يترافق المرض مع:

■ اضطراب بصري، غثيان، دوار.

٭ السبب والنتائج:

■ تمدد شرايين المخ والعنق؛ مما يسبّب تنبيه الأعصاب.

■ خلل في الغدد، حساسية.

٭ العلاج:

أخذ واستنشاق الأوكسجين بشكل وافر، وملازمة الفراش.

△ قطنة مشبعة بالخل ⟵ علىٰ جبهة الرأس.

△ الاحتجام ـ كما ورد ـ.

■ مغلي ماء + زهر الفول ⟵ شرباً عدة مرات يومياً.

■ مستحلب المتة ⟵ شرباً، [بشكل متوسط ومعتدل].

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ١٠٨٩)، قاموس الأطبا (١/ ٣٠٤) ـ أسفل الورقة ـ، الطب المجرّب (٩٥)، قاموس الغذاء (٧٦٦)، دواؤك في الطبيعة (٤٦).

■ بخار البابونج والمريمية والنعناع ⟵ تعريض الوجه له.

■ يؤخذ (٢٥٠ غ بصلاً نيئاً؛ على الصدغين، وخلف الأذن) يوضع فترة، مدة ٣٠ دقيقة.

■ مغلي ورق النفل؛ شرباً وكمادات على الجبهة، مع ورق النعناع.

■ مغطس قدمي لـ:

△ زهر البابونج + بيلون + خل ⟵ مغطس.

△ مسحوق بذور الغار ⟵ سفوفاً [ملعقتين يومياً].

△ شاي الكزبرة المغلية ⟵ للصداع والشقيقة.

حاسة (الشم)[1]

هي حاسة ترتبط بالأنف؛ ندرك بها الروائح، الطيبة والخبيثة، وذلك من تناثر جزيئاتها في الهواء ووصولها إلىٰ الأنف، فتنبه الغشاء المخاطي الأنفي، ومنه إلىٰ ألياف عصبية تحمل إشارات الشم إلىٰ مراكز إحساس خاصة بالمخ.

وحاسة الشم في الحيوانات أقوى منها في الإنسان.

▪ والأنف: هو حاسة الشم الرئيسة الظاهرة.

وأهم أمراضه:

الزكام، الرعاف، الالتهاب، ضعف الشم، الجفاف، والأنفلونزا، والرشح.

⋆ طرق العلاج:

▪ لعلاج ضعف حاسة الشم: يستنشق المريض بخار الخل [لفترة طويلة].

▪ لفتح سدد الأنف: تسحق الحبة السوداء، ويضاف لها الخل + زيت زيتون [يقطر من المزيج في الأنف].

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ١٠٩٣)، التذكرة (٢/ ١٩) ـ أنف ـ، الطب المجرّب (١٥٣)، دواؤك في الطبيعة (٥٦).

* ومما يفيد عامة:

الكافور ـ نشوقاً ـ، عصير الكرفس، الليمون ـ للأنفلونزا ـ، ماء الورد ـ للزكام ـ، النعناع: مزيل للاحتقان ـ، بخور اليانسون للزكام.

■ عصير البصل ـ لعلاج الرشح ـ.

■ السعتر البري: لعلاج آفات الأغشية المخاطية، ورطوبة الأنف.

■ الثوم: يمنع انتقال العدوى.

■ منقوع نبات الزوفا: ينفع من الرشح التحسسي [كالشاي تماماً، يستنشق من مغليه].

■ عصير البصل، ومنقوع النعناع البري، وشمع العسل [علكة]؛ كل ذلك ينفع من التهاب الجيوب الأنفية.

■ مسحوق ورق (الحبق): لتقوية حاسة الشم.

الشهوة الجنسية[1]

هي حالة نشوة، تقوى فيها الرغبة الجنسية بين الطرفين؛ الذكر والأنثى.

★ ولسلامتها:

■ لا بد من توفر الطمأنينة، والهدوء، وعدم التوتر العصبي.

■ البعد عن الإرهاق والتعب، والبدانة، أو الوهن العام، أو مرض السكري.

■ يجب عدم تحريضها وقتياً، بل تترك بصورة طبيعية عادية.

★ ومن أمراضها:

■ الوساوس، وفرط القوى عند كثرتها، ويهيج الفكر والبدن عند عدم إتمامها.

■ البرود الجنسي، الفشل في الإخصاب وسير الحياة العامة والإنجاب السليم.

■ ضعف الانتصاب الذكري.

★ ومن منشطات الجنس:

△ حمام الماء البارد السريع.

---

(١) انظرها مفصلة في: الأمراض الشائعة (٢٠٥)، الطب الشعبي (١٩٧)، الطب المجرّب (١٠٩)، دواؤك في الطبيعة (١٣٧).

△ الإكثار من بذر القرع والعسل والتمر.

△ أكل (البليلة)، و(الحلبة)، والفواكه [خوخ، كمثرى، أناناس، موز....].

△ شاي الزنجبيل والقرفة.

△ البصل، والجزر، اللفت، الشوندر.

★ ومن النباتات التي تزيد في القوة الجنسية:

- حب الهال [مغلياً كالشاي]. والقرفة كذلك، والشمرة.
- التمر، الشونيز [حبة البركة]، نبات السحلب.
- الزنجبيل، بذور اليقطين والبطيخ، مستحلب زهر الأقحوان.

★ كما توصف بعض النباتات والمأكولات مثل:

- الجرجير، البيض، بذر الكتان، الأناناس، البابونج [بشكل قليل].
- البنفسج [دهن الإحليل]، التفاح، السمسم، الخشخاش، الحبة السوداء + عسل.
- الرشاد الأخضر، منقوع الحمص، سلطة الخس، مربى السفرجل.
- زيت الزيتون، المسك مع الشاي، والموز، ...، الكراث.

★ ومن المفيد:

تخفيف المنبهات، ومنع المسكرات، وتخفيف السهر، والقهوة، وتخفيض الحموض والأملاح، ....

★ ومن الخلطات المفيدة جنسياً:

- رأس كرفس + سكر ناعم + عصير العنب، ....

شهوة الطعام(١)

قد تسقط شهوة الطعام لمرض؛ عندها لا يجوز إكراه المريض على الطعام، وفي الحديث: (لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب؛ فإن الله يطعمهم ويسقيهم)(٢).

■ ومن أسباب ضعف شهوة الطعام:

إصابات مرضية مختلفة، أو تهيج أو ورم.

نقص الأغذية المفيدة للصحة، ونقص الڤيتامينات والمعادن.

عدم النظافة، وعدم الجوع الصادق قبيل الطعام.

العطش الشديد، والإرهاق والوهن.

★ ومن المفيد لفتح الشهية:

الأترج، الأجاص، البصل، البقدونس، البيض، التمر، التين، الثوم، الجزر، الجوز، جوز الهند، الحبة السوداء، الحلبة، الحليب، السعتر البري، الزيتون، الزيزفون، السبانخ، الشوكي، الصنوبر، العنب، العنبر الطبيعي، الفستق، الكزبرة، الكركديه، اللوز، الليمون، المشمش، الموز.

---

(١) انظر: دواؤك في الطبيعة (١٤٠).

(٢) أخرجه الترمذي في الطب. ح (٢٠٤٠) (٤/ ٣٨٤)، وابن ماجه ح (٣٤٤٤).

* **واهم فوائد المواد الغذائية:**

- الموز يحتوي على الفوسفور، وهو منشط للدماغ.
- الليمون: شراب مقوٍ، وخاصة مع العسل.
- العنبر: يقوي وينعش، ويجدد الشباب والحيوية.
- العنب: عصيره يزيد في الدم، ويقوي، ويخفض ضغط الدم.
- الزيتون: منشط، وملين، ويسهل الهضم، ويمنع ترسب الكولسترول، مع احتوائه على الفيتامينات، ويقوي الإخصاب.

وهكذا بقية المواد.

* **ومن المفيد:**

نفل الماء ⟵ مغلي ⟵ يتخمر ويصفى ويشرب بمعدل كأسين يومياً قبيل وجبتي الطعام ـ غداء وعشاء ـ ويستمر مدة (٣ أسابيع).

الشيخوخة[1]

هي/ سن يبلغه الإنسان، يصبح فيه في حال أقرب للضعف من القوة، وتحدث فيها تغيرات ظاهرية أو باطنية، يستدعي التعب، وعدم القدرة، والضعف العام، وتوقف النمو، وضعف العضلات، والهرم، وتراكم الأمراض، . . .

★ **ومن الملاحظ:**

■ خلل الأسنان، وشيب الشعر، وتضخم البروستات، وأمراض الدم، والهزال، والأرق وقلة النوم، وضعف القوى، وترهل الجلد وتجعده، وضعف البصر، والرجفان، والسكري، . . . . فقدان الشهية، الشلل الرعاشي، السرطان، تشقق الجلد، ضعف جهاز المناعة. . .

★ **ومن المفيد:**

مضادات الأكسدة لعلاج الأمراض النفسية والعصبية، وتقوية جهاز المناعة.

■ وهذه المضادات تتوافر بكثرة في: (الڤيتامينات، الأملاح المعدنية). . . .

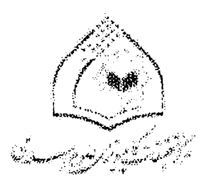
---

(١) انظرها مفصلة في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١١٠٤)، التغذية (١٥١)، قاموس الغذاء (٧٨٤).

وهي في: الجزر، البرتقال، زيوت الخضروات، الحبوب، . . .

■ والمهم: توافر الأوكسجين والتنفس التام النظيف واللطيف.

ويحسن الإكثار من: التمر، المشمش، الموز، الجوز، الكرز، الكستنا، البلح، السبانخ، البندق، البرتقال، الكريفون، الصويا، . . .



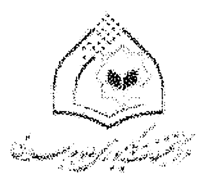
حرف الصاد







* الصحة
* الصداع
* الصدر (أمراض)
* الصدف
* الصدمة الكهربائية
* الصرع
* الصلع
* الصمم
* الصوم



الصحة

■ أعظم نعمة على الإنسان في جسمه وعقله، بعد الإيمان في عقله وقلبه.

■ والهدف منها: بقاء الجسم البشري سليماً من الأمراض والعاهات.

*** وتبدأ الصحة:**

من الاعتناء بالطفل، والبيئة، والشباب والكهول، . . .

وتشمل: صحة الجسم والنفس والعقل.

هذا مع الحصانة من الأمراض التي تهدد الإنسان.

*** ومما ينفع في تحسين الصحة وسلامتها:**

ـ تحسين النظافة، وشروط الحياة اليومية.

ـ النوم المريح، وعدم الإكثار منه لدرجة الخمول.

ـ الاستحمام، والرياضة، والتبرز وعدم الإمساك، وتحسين شروط العيش والسكن والتهوية الجيدة، والشرب المعتدل، والتنفس السليم، . . .

ـ كما يلزم عدم الإفراط في الطعام أو الشراب، أو الجوع والعطش، وتقدير حاجة الإنسان اليومية من الفيتامينات والبروتينات والمعادن، وتخفيف الملح والسكر.

ـ كما يلزم البعد عن لحم الخنزير، والمسكرات، والتدخين والمخدرات.

ـ وتقوية جهاز المناعة في الإِنسان.

ومعرفة أسباب المرض، والبُعد عن السموم والملوثات والمخدرات، والضجيج والدخان والروائح والكيميائيات.

ـ تنشيط الحالة النفسية، والمشي، والغناء، والرقص...

ـ في حالة المرض:

■ نأخذ بالعلاجات العشبية والنباتية، وأخذ الحجامة والفصد.

■ البعد عن الكيميائيات، والتدليك.

■ علاج الأنتانات والأخماج، وتنقية المسالك البولية وغيرها.

■ أخذ أكياس الثلج، والحمامات، والكمادات، والحقنة، وإزالة البدانة والصوم، والطهي الجيد للغذاء، والإكثار من الأغذية والألياف وملاحظة عسر الهضم.

الصداع[1]

ألـم من جهة الرأس، يدل علىٰ مرض، من منشأ عصبي أو اضطراب أو التهاب، أو مرض في العين، أو في الجيوب الأنفية، أو انقباض الأوعية الدموية.

يترافق بانخفاض النبض، وبرودة الجبين.

* **أهم الأسباب:**

■ فرط التعب، عدم انتظام النوم، ركود الدم، أو نقص دم المخ.

* **العلاج الأولي:**

■ الحمامات الساخنة، أو مغطس أرجل (مدة ١٥ دقيقة).

■ شرب كأس نعناع، أو مغلي القرفة.

■ شرب قهوة مركزة، دون سكر.

■ كمادات من قشر الخيار، أو ورق الملفوف، أو دقيق الشعير.

■ سلطة خس + خل.

■ زيت النعناع علىٰ الجبين.

---

(١) انظره مفصلاً في: الطب الشعبي (١٠١)، قاموس الأطبا (١/ ٢٥٩)، الطب البديل (٢٧٦)، الأمراض الشائعة (١٩٦).

* ومما يخفف الام الصداع:

شم الورد والمواد العطرية.

كمادات على الجبين من (بيض + زعفران).

■ منقوع الشمرة، أو المليسة [يترك ١/٢ ساعة ثم يصفى ويشرب كالشاي].

■ بذور أعشاب [الكزبرة، البابونج، الزيزفون. . .] تغلى ويتم التبخير بها.

■ طلاء الصدغين بأحد أجزاء الزيتون.

■ فرك الصدغين بمزيج زيت (الخزامى + دوار الشمس).

■ مستحلب المتة يفيد في علاج الصداع والشقيقة.

أمراض الصدر[1]

وتشمل: الزكام، والربو، والخناق، والسل الرئوي، عدا عن الحنجرة وأمراض اللوزتين، وضيق الصدر.

ويشمل الصدر: القفص الصدري، والأضلاع.

★ أهم ما ينفع الصدر:

△ لالتهاب القصبات؛ يمكن أخذ شاي البنفسج، مغلي التين بالماء، وزيت حبة البركة والسعتر البري، النعناع.

△ لعلاج ضيق الصدر: الترمس مع العسل، السفرجل، المحلب، كمادات الملفوف.

△ للربو: صمغ الزيتون، أو الفستق، ومغلي الحلبة.

△ شاي الزيزفون: للنزلات الصدرية، وكذلك الخرنوب [منقوعاً].

△ لالتهاب الصدر: السبانخ، الحلبة، اليانسون، الورد الجوري.

★ ومن المفيد لأمراض الصدر عامة:

● عصارة القرع، شاي الكراويا، الكافور، عصير الفجل، السمسم، المتة.

---

(١) انظر: قاموس الأطبا(١/ ١٧٩)، الطب المجرّب (٤٤)، قاموس الغذاء (٧٨٤).

* ومما يضر الصدر:

■ الأترج.

■ الماء البارد جداً.

* ومن الأغذية المناسبة لمرضى الصدر:

■ حبة سفرجل (مبشورة) + أرز ناعم ← مطبوخاً؛ غذاء مناسب.

■ حميض، كريفون، صنوبر، عنب، صلصال، جزر، رشاد، هليون.

الصدف[1]

مرض جلدي، قديم، غير معدٍ، طويل أمد الشفاء، يظهر ويختفي.

* من طرق العلاج العشبية:

- كمادات ـ لمغلي عرق الحلاوة ـ.
- أزهار البنفسج [٤٠ غ + ليتر من الماء ⟵ غليان، ثم شربه ـ ٣ فناجين يومياً]، لحاء الصفصاف، مغليه ـ كما سبق ـ.
- ضماداً:

ـ أوراق البندورة.

ـ ورق الآس ⟵ ماء مغلي.

ـ أو القريص؛ يؤخذ (٨٠) غ + ليتر ماء ⟵ مغلي ٥ دقائق ثم يترك ١٠ دقائق، ثم يمرس ـ لبخة ـ فوق الصدف.

▪ ومن المجربات:

حمض البوريك (٥٠ غ) + (٥٠ غ) فازلين + ٣ غ أسبرين، يؤخذ حمام دافئ + تعرض لأشعة الشمس + دهن مكان الإصابة (لمدة أسبوع).

---

(١) انظره في: الشفاء في النبات (٢١٧)، الأمراض الشائعة (٢٢٥).

ص

الصدمة الكهربائية[1]

إن مرور التيار الكهربائي في جسم الإنسان المتصل بالأرض: يسبب صدمة كهربائية ويكون التيار المتناوب شديد الخطورة وقاتلاً، وخاصة مع رطوبة الجلد، والقدمان حافيتان.

*** آثار الصدمة:**

ـ وقوع المصاب على الأرض.

ـ ارتجاف الأطراف بقوة.

ـ الانتهاء بالوفاة.

*** طرق الوقاية الأولية:**

١ ـ نزع المقبس الكهربائي، أو قطع التيار كلياً.

٢ ـ إن تعذر ذلك؛ لبس الشخص المنقذ قفازين، أو امسك عازلاً ليسحب المصاب.

٣ ـ إجراء التنفس الصناعي، ولو ظهرت بوادر الاختناق لأنها وقتية.

ط ـ استنشاق الأوكسجين ما أمكن.

٥ ـ الاحتياطات الوقائية، ومعالجة حروق الكهرباء حالاً.

---

(١) انظر: صيدلية المنزل (٣٠١).

الصرع[1]

داء عصبي، يتميز بنوبات فجائية، تقترن بالتشنج، وفقد الوعي، وربما يتوقف التنفس، ويعقب النوبة: انحلال في القوى، ونوم عميق، وتعتيم وضعف العقل مع قلق.

★ الأسباب:

غير واضحة، لكنها على الغالب بسبب ضغط المخ.

★ العلاج الأولي:

- الراحة، وإعطاء المهدئات.
- أخذ نباتات نيئة.

★ ومما ينفع لحالات الصرع:

أكل الأناناس، التفاح، كراث، ومسحوق الحلبة، وزيت الزيتون، عصير الكرفس، ومغلي الزيزفون، والبنفسج، والبابونج، والعسل.

- وأكل الليمون، وعصيره.
- وكذا الملفوف؛ نيئاً ومطبوخاً.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١١٢٢)، الطب المجرّب (٧٩)، الطب الشعبي (١٥٣).

- والنرجس [شراب مسحوق الأزهار].
- النعناع ـ يخفِّف التشنج كذلك.
- الهال، واليانسون؛ كذلك من المهدئات.

ص

الصلع[1]

هو/ نقص الشعر أو فقد جزء منه؛ ويكثر في الرجال، وبعد سن معينة.

* أسبابه:

الإجهاد العقلي، القلق، البصر، الأذن، التسمم، خلل في الغلل، شدة غطاء الرأس، أمراض جلدية.

* العلاج:

- فرك الصلعة بالبنزين، أو الكحول الطبي.
- مزيج من (زيت الزيتون + زيت الخروع)؛ + فصوص ثوم ⟵ تفرك بها الصلعة كل أسبوع (٤) مرات، لعدة شهور.
- الخل، طلاءً.
- العسل؛ مع كل وجبة طعام.
- القمح (٢/١ كوب مسلوق)؛ مع كل وجبة غذائية.
- بلع فص ثوم يومياً على الريق.
- كما يجب المحافظة على نظام غذائي جيد؛ من الخضار والفواكه، والإكثار من دبس القصب.

---

(١) انظره مفصلاً: الأمراض الشائعة (٢٥٩)، الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١١٣٠)، الطب المجرب (٢٠٠).

الصمم[1]

هو/ فقدان حاسة السمع ـ جزئياً أو كلياً ـ، وهو غالباً خلقي، أما الطرش فهو حادث عرضي.

* وأهم أسبابه:

الأورام، الالتهابات المزمنة، الحمى، الزهري، أمراض عصبية عضوية، . . . أو تقيح دائم في الأذن الوسطى، انسداد جزئي، أورام عظمية.

* من العلاجات النباتية:

■ عصير البصل ـ قطرة أذنية داخلية ـ يفيد من طنين الأذن، وضعف السمع، أو من الماء الداخل إليها في السباحة أو الحمام.

■ لبخة البصل الساخنة: لعلاج القيح الداخلي.

■ عصير الملفوف + عصير الليمون ⟵ قطوراً داخلياً في الأذن؛ يفيد المصابين بالصمم، أو ضعف السمع.

■ زيت الزيتون ⟵ داخلياً؛ للأذن المسدودة.

---

(١) الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١١٣١)، الأمراض الشائعة (٣٠٦).

الصوم

هو الإمساك عن الطعام والشراب وإتيان النساء، من الفجر إلىٰ غروب الشمس بنية مخصوصة.

▪ ومن شروطه: الإسلام والبلوغ والعقل والقدرة وعدم وجود مانع مرضي.

▪ وفرائضه: النية والإمساك.

▪ ويستحب فيه: التعجيل، وعدم الوصال فيه، وألا يكون أيام العيدين والتشريق. وله قضاء أو قضاء وكفارة.

★ أهم فوائد الصوم:

▪ لقد عرف الصوم قديماً، وورد في الإنجيل (متى ١٧/ ٢١) أن المسيح ـ عليه السلام ـ صام أربعين يوماً وأربعين ليلة؛ للشفاء وطرد الشياطين[١].

▪ وكان داود ـ عليه السلام ـ يصوم يوماً ويفطر يوماً.

▪ وقد أوصى جالينوس الروماني بالصوم، في حالات الحزن والعشق والقلق والتوتر.

* والصوم: يطهر الروح، ويكبح الشهوات، ويزيل السموم،

---

(١) انظر: موسوعة الأديان (٣٤١)، التغذية (٢١٣)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١١٣٧).

ولتقوية العزيمة، ووصف كعلاج للزهري، وهو أفضل من الحمية، ولعلاج البدانة وضغط الدم. . . ولطرد السموم، والفضلات، وتجديد الحيوية، وعلاج مرض السكري، ولحماية القلب والشرايين من نسبة الكولسترول المرتفعة، ولتخفيف الاضطرابات وإذابة الشحوم والدهون، وإصلاح الهضم، مع راحة المعدة مما يثقلها من أنواع الأطعمة.

■ كما يفيد الصوم في تقوية القوى العقلية، ورفع حدة الذكاء، وتحسين حالات الربو، والعجز الجنسي، وطرد ما زاد من هرمونات ضارة.

■ ومن سنة الإفطار:

الابتداء بالتمر؛ لتسهيل الامتصاص وإزالة أعراض الصداع والفتور؛ بسبب نقص الغلوكوز في الدم.

عدم الإكثار من الأطعمة المتنوعة؛ كي لا يضيع الصائم الغاية المرجوة.

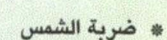
التذكر للفقراء، والإحساس بهم، والشعور بحالة الضعفاء.

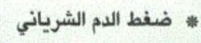
كما يساعد الصوم في التخلص من حمض البول، والّذي يتسبب في النقرس.

حرف الضاد



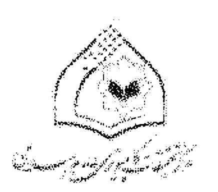






* ضربة الشمس
* ضغط الدم الشرياني
* الضعف العام
* ضيق الصدر





ضربة الشمس[1]

تحدث ضربة الشمس نتيجة لتعرض الرأس والعنق طويلاً لأشعة الشمس؛ مما يحدث التهاباً في أغشية المخ السحائية.

* **أعراض المرض:**

صداع شديد، قيء، احمرار شديد في الوجه، ألم في العنق، تشنجات، هذيان، غيبوبة، ازدياد ضربات القلب.

* **الوقاية العامة:**

■ حفظ الرأس بواسطة مظلة.

■ تخفيف التعرض للشمس، وخاصة وقت الظهيرة.

■ تهوية الجسم؛ لتخفيف ارتفاع حرارته، وزيادة التعرق والتبخر؛ لتخفيف ما ينجم عن ذلك من اضطرابات وضيق واختناق.

■ تخفيف الملابس، وجعلها قطنية أو كتانية؛ سريعة الجفاف؛ كي تساعد على سرعة التبخر وتوزيع الحرارة.

* **ومما يخفف من ضربة الشمس:**

■ يوضع كيس جليدي فوق رأس المصاب؛ ومثله في أيام ومواقع الحج؛ صيفاً.

---

(١) انظر: الطب البديل (١٩٥)، صيدلية المنزل (٢٩٨).

- يسقى المصاب عصير الليمون والبرتقال.
- ويعطى المدرات والمعرقات والمطهرات.
- وربما يتم إجراء الفصد أَو الحجامة.
- الإكثار من الكمادات الباردة.
- استعمال المراوح لزيادة وسرعة التبخر.

الضعف العام[1]

هو/ الوهن والسقوط القوي في النشاط، أو هو/ ضعف الأجهزة عن القيام بعملها المعتاد؛ مع الشعور بالتعب العام، يترافق ذلك بتراكم السموم والفضلات والإمساك والصداع، والتهاب المفاصل، والضغط النفسي، وضعف القدرات العقلية.

مع ضعف جهاز المناعة عن مقاومة الأمراض؛ حتى اليسيرة منها، والرغبة في النوم رغم الأرق، وخفة الوزن، واضطراب العين، والرجفان، والغثيان والدوار، مع وقف النمو، ونقص الشهية، ووقف النشاط الذهني.

★ عوامل تقوية الجسم والتخلص من الإرهاق العام:

▪ إن الخوف والأرق دليل على الماليخوليا، وكدورة الوجه يشعر بمرض الجذام، أما التوتر فدليل على ضعف الكبد وربما الاستسقاء، وقلة البراز: دليل الحمى.

ومن مظاهر الضعف العام: الإعياء، والكسل، وضعف الشهوة، والتعرق الغزير.

ودوام الصداع: دليل مرض كلوي.

وعدم البول أو حرقته: دليل القروح والحصيات البولية.

---

(١) التذكرة (١/ ٢٨٧ ـ هامش)، دواؤك في الطبيعة (٣٦).

والإسهال الشديد: دليل السجح المعوي.

كما أن الحكة الشرجية: دليل كثرة الديدان المعوية.

ومما ينفع لتقوية الجسم وطرد الأرق والوهن:

- عشبة العبيثران: للقوة، ودفع الاكتئاب والإرهاق.
- الجزر: منشط عام، ويقوي الجسم عامة.
- أوراق الكرفس: لطرد الكسل والوهن، وتجديد الهمة.
- التين: مقوٍ عام، وله منافع على الرياضيين والشيوخ والمرضى.
- الملفوف [سلطة أوراقه؛ لاحتوائها على الكبريت والكلس والفوسفور والنحاس].
- مغلي زهور النسرين؛ مقوية ومنبهة؛ لحالات الإجهاد والنقاهة.
- مغلي البصل + عسل (تشرب قبيل الفطور والعشاء).

ضغط الدم الشرياني[1]

مرض شديد الخطورة، كثير الانتشار.

* أهم الأسباب: ـ أسباب كلوية، نفسية، عصبية، غدية.

* يترافق هذا المرض مع:

تعب عام، دوخة، صداع، تضخم حجم القلب، مرض عيني، تصلب الشرايين، نزف عيني، جلطات دماغية.

* العلاج النباتي والحياتي:

■ تنظيم الحياة، وتخفيف الإرهاق، والتهدئة، والحمية الغذائية، وترك الكحول والتدخين.

■ أخذ:

ـ أزهار الزعرور، وتخمير ذلك كالشاي.

ـ صبغة الزعرور كذلك [ماءات]؛ تتألف من كحول + زهر الزعرور ⟵ تغلق وتوضع تحت الشمس (١٠ أيام)، + سكر ⟵ كمهدئ قبل النوم.

■ أخذ بعض فصوص الثوم، يؤكل فصان يومياً، حيث ينقي الدم من الكولسترول والدهون. وكذا يمكن مضغ أوراق البقدونس تخفيفاً لرائحة الثوم.

---

(١) انظر: الأمراض الشائعة (١٥١)، التغذية (١٩٤).

■ وكذا أوراق الفريز ـ يتخمر كالشاي ـ، ويشرب مرتين يومياً، [بمعدل فنجان كل مرة]. وكذا ثمار الفريز.

■ وكذا الكمثرى؛ حيث يفيد في إدرار البول، وتخفيف القصور الكلوي.

● وكذا زهر الزيزفون المجفف؛ [كالشاي].

● والشعير، مغليه كالشاي.

● وأوراق الزيتون؛ كالشاي كذلك.

● والإكثار من التمر، والفواكه، والطماطم، والبطاطا، والموز.

★ ويلزم بشكل عام:

● تخفيف الدسم والدهون والسكريات والنشويات، والبدانة.

● وعلاج الإمساك والتخلّص منه سريعاً.

● الإكثار من الخضروات؛ والفواكه [تفاح، فول الصويا، العنب، البرتقال].

★ ويلزم ترك:

السوس، والتدخين، والمنبهات [شاي، قهوة، مخدرات...].

★ ومما ينفع لتخفيف ضغط الدم:

اللبن الرائب، الملفوف، الحمص، بصل، فجل، ليمون، عصير الشوندر، عسل، عصير الجزر، وعصير البصل، ليمون مع سكر، ...

★ ويلزم حالاً:

المبادرة إلىٰ الرياضة، وتخفيف الملح، وترك الخمور تماماً، وكذا التدخين.

ضيق الصدر[1]

مرض يظهر علىٰ شكل نوبات اختناقية، فجائية، ليلية في الغالب، مع زرقة في اللون وصعوبة في التنفس، مع تعرق، وخروج بلغم.

* طرق العلاج:

■ زبيب + حلبة ← في كأس، يصفى ويشرب كالشاي كل صباح.

■ كافور (١) + زيت زيتون (٤) أمثال ← يدهن به الصدر.

■ حبة سفرجل ← مطبوخة مع أرز ← طعام جيد لمرضى الصدر.

* ومن المفيد كذلك:

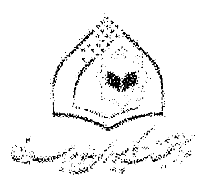
مغلي: سعتر بري، خبيزة، زهر الخزامى، زهر الزيزفون، البنفسج...

مغلي ورق الملفوف + عسل.

مغلي النعناع + عسل ← كالشاي.

---

(١) انظر: الطب المجرّب (٤٧)، الطب الشعبي (٦٥).



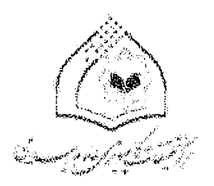
حرف الطاء







* الطاعون
* الطحال
* الطعام المتوازن
* طفح جلدي
* الطفيليات
* الطمث



ط

الطاعون[1]

مرضٌ معدٍ، يتسبب عن بكتيريا عضوية، تنتقل إلىٰ الإنسان عن طريق البعوض، ومنه دملي، وتسممي، ورئوي.

* **يترافق الطاعون بـ:**

■ طفح جلدي، تضخم الغدد اللمفاوية، والطحال.

* **ويلزم حال المرض:**

- الحجر الصحي؛ منعاً لانتشار هذا الوباء، وصار الآن له شهادة تطعيم.
- إزالة مستنقعات البعوض.
- النظافة، وتنقية الهواء، . . .

وهو مرض خطر، ينتقل بالرذاذ المتناثر.

■ ومن علاجاته: مركبات السلفا، ومبيدات الجراثيم، . . . والتزام الراحة، وتجنب الحمام، والحركات الشديدة.

* **ومن المفيد نباتياً في علاج الطاعون:**

- حماض الأترج، الليمون، ربوب السفرجل والرمان الحامض.
- شم الورد والصندل.
- وأكل العدس والخل.

ويتم تبريد القلب وتقويته؛ بالأشربة والأغذية المبردة.

---

(١) الطاعون مفصل في:
الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١١٤٦)، طب البغدادي (٢١٧)، قاموس الأطبا (٢/ ١٧١).

الطحال[1]

عضو أحمر، كالمقبرة للكريات الحمراء، ويختزن بعض الدم؛ ويطلقه وقت الحاجة الماسة للجسم.

* ومن أمراضه:

اليرقان، والأورام، تضخم الطحال.

* ومن مجربات علاج تضخم الطحال:

■ ملعقة من بزر الرشاد + ملعقة كمون ⟵ ١/٤ ليتر ماء ⟵ غليان يشرب كالشاي، ويطلى محل الطحال خارجياً بصبغة اليود مرتين يومياً.

يعالج احتقان الطحال: بـ النبق، القنطريون.

حيث يتم نقع لحاء النبق في ١/٢ ليتر ماء ⟵ يشرب بارداً بمعدل فنجان صباحاً وآخر مساءً.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١١٥٤)، قاموس الأطبا (٢/ ٣٥٥)، طب البغدادي (١٢٦)، تذكرة الأنطاكي (٢/ ١٥٢)، الطب البيتي (٨٢).

الطعام المتوازن(١)

الغذاء الطبيعي المتوازن هو من مقومات الحياة الطبيعية؛ والنيء يحتوي على مواد معدنية، ويكون غنياً بالڤيتامينات.

■ والأخذ بالغذاء الطبيعي وسيلة لتنقية الدم وتخليصه من الشوائب، شريطة أن يكون الدم غنياً بالبروتينات والدسم والسكريات، وأن يكون سهل الهضم، ولا تدخله المواد المصنّعة.

■ كما أن الغذاء الشامل يعطي الطاقة الضرورية للجسم، والمناعة الصحيحة ضد الأمراض وينعش القلب، وينظم الضغط، ويقوي العظام، ويجدد الدورة الدموية.

■ والطعام والراحة والرياضة؛ عوامل أساسية لسلامة وصحة الإنسان.

يضاف إلى ذلك الشمس والهواء، والماء، والمسكن الصحي، والمغطس الدافئ والكمادات. . . ؛ كلها عناصر ضرورية لحياة سليمة طيبة.

■ ولا يعني الطعام امتلاء المعدة؛ بل هو تناول الخضروات والفواكه بصورة منتظمة، مع تخفيف البهارات والمخللات، وكذا المنبهات [قهوة، شاي. . .].

مع تخفيف الدهون صيفاً، والهيدروكربونات.

---

(١) انظر: الطب البديل، الأمراض الشائعة (٢٧ ـ ٣١).

ويختلف الطعام حسب الأعمار.

فالحامل والمرضع أشد حاجة من غيرها.

والطفل يحتاج إلىٰ غذاء متنوع شامل؛ لأنه في مرحلة البناء والنمو.

والعامل الّذي يبذل جهداً يحتاج أكثر ممن هو جالس لا يتحرك.

والمريض يحتاج إلىٰ غذاء سهل الهضم، متعدد الفوائد.

والرجل في مرحلة الشيخوخة؛ يحتاج إلىٰ غذاء لطيف، سهل، غير معقد.

* وبشكل عام:

■ يلزم الإكثار من الفواكه والخضروات، والسلطات، والسمك، والطازج دائماً خير من المخزن؛ والنبات أخف من لحوم الحيوان.

■ ويلزم جودة الهضم، والتأني، والمضغ الجيد.

■ ترك المقليات، والدسومات، . . . . والخمور، والمسكرات، والتدخين.

■ ترك المعلبات كلها، والمياه الغازية؛ لما لها من أضرار أكثر من فوائدها.

■ ويجب عدم حشو المعدة بطعام عسر الهضم، إذ ينقلب إلىٰ حمل ثقيل، يصعب الخلاص منه، مع ما يسببه من سموم واختلاطات واضطرابات هضمية. ويلزم تخفيف السكر والملح إلّا في الحدود الدنيا.

[وسيرد بحث الڤيتامينات والمعادن في مواضعها].

طفح جلدي[1]

مرض يظهر لدى الصغار والكبار؛ وبعضه يكون سهل الشفاء، وآخر مزمن مستمر، وربما كان السبب وراثياً، أو سبب طبيعة العمل، أو شدةالحساسية بالنسبة إلىٰ غذاء ما.

* ويتم ذلك غالبا:

- إما بعمل مغطس، يضاف له نخالة القمح.
- زهرة الربيع: تنفع الجلد والإكزيما.
- مغلي نبات القريص + خل التفاح [مسحاً موضعياً].
- صمغ عربي + خل ⟵ دهناً فوق مكان الإصابة.

* أما النمش والكلف:

فينفع فيه: الخيار، والبطيخ، عصير نبات الأقحوان، زيت اللوز، . .

* ومما ينفع عامة:

■ البلوط، ثوم الدببة، كتان، نفل الماء، قيصوم، افسنتين، نجيل، هندباء، حلبة، جرجير، بابونج، بنفسج، صعتر بري.

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٤٩١)، الأمراض الشائعة (٢٣٢).

* ومما يفيد كذلك:

■ بيلون؛ طلاء جلدياً.

■ عصير الجزر؛ يخفف الإكزيما.

■ الرشاد الأخضر.

■ عصير ورق السلق.

■ زيت فستق العبيد.

■ الكرنب، اللفت، الملفوف.

* ومن أنواع الطفح الجلدي: ما يظهر على وجه الطفل حديث الولادة، يعالج ذلك بـ:

■ كمادات النشاء.

ط

الطفيليات[1]

نباتات أو حيوانات تعيش على غيرها؛ كالبكتيريات.

وبعضها يسبب أمراضاً شديدة معدية؛ مثل حمى التيفوئيد والدرن، ومن أنواع الطفيليات:

أميبا الدوسنطاريا، وخراجات الكبد، والديدان المعوية، ومن أنواعها:

البراغيث، والقمل.

ومنها كائنات تعيش على مواد عضوية ويسمى (الرمية) مثل الفطور، . . .

* إذن: فكل حيوان يعيش متطفلاً على جهاز الهضم عند الإنسان يسمى طفيلياً. ومن أمثلتها:

الديدان المعوية [حيات البطن، الانكلوستوما، الحرقص، الشريطية، وطفيلي الزحار الأميبي، ديدان البلهارسيا].

* طرق العدوى:

- الذباب والبعوض.
- حمامات السباحة.
- البراز.
- الأطعمة المكشوفة.

---

(١) الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١١٦١)، الأمراض الشائعة (١٠١).

* من أهم طرق العلاج:

ـ القضاء علىٰ المستنقعات، ورش المبيدات.

ـ غسل الأيدي قبيل الطعام، وبعد التبرز، . . .

ـ أكل البصل والثوم [خاصة قبيل النوم].

ـ مهروس الجوز الغض للأطفال خاصة.

ـ بذر الكوسا؛ له خصوصية في طرد الديدان الشعرية خاصة [يؤكل علىٰ الريق].

ـ ثمار النارنج + زيت الزيتون [٣ مرات يومياً، ولعدة أيام].

ـ الجزر الأصفر العدو الأول للديدان بكافة أنواعها.

ـ بذر اليقطين لطرد الدودة الوحيدة.

ـ قشور الرمان الحامض لطرد الدودة الوحيدة.

ـ زيت الحبق: ذو أهمية فاعلة لطرد الطفيليات من الأمعاء[١].

ـ نبات الراسن: يحتوي علىٰ مواد قاتلة وطاردة للطفيليات.

ـ زهر اللوز، والمحلب، وعصير الملفوف، وجذور الهندباء كذلك.

---

(١) النباتات الشافية (١٩٩، ٢٥٧).

الطمث[1]

هي حالة بيولوجية أنثوية، تتجلى في الإفرازات الدموية الشهرية من الأعضاء التناسلية وتستمر الدورة الشهرية (فترة الطمث) لا أقل من ٣ أيام ⟵ ٧ أيام في الوسطي يطرح خلالها (٥٠ ـ ١٥٠) مل من الدم.

*** وخلال الطمث:**

ـ يجب الابتعاد عن العلاقات الجنسية، وتخفيف التعب ما أمكن.

■ ترافق هذه الحالة بآلام؛ لكنها إن اشتدت فيمكن علاجها بـ:

ـ كمادات أسفل البطن.

ـ تناول شوربة، وتحسين التغذية.

وإن زادت كمية الدم عن المعتاد فيمكن أخذ:

■ المرقئات (كالمشمش الهندي)، أو قشور شجيرة القطن [مغليها].

■ مغلي جذور عرق انجبار [كالشاي]؛ يؤخذ منه فنجانان يومياً.

*** ويمكن تخفيف آلام الطمث بـ:**

■ حمام مقعدي ساخن.

---

(١) الأمراض الشائعة (٢١٣).

■ شقائق النعمان، الزعفران [يستعمل المنقوع مقعدياً].

■ منقوع السذاب؛ لاحتوائه على زيت عطري.

* وفي حال عسر الطمث يمكن استعمال:

■ مسكنات الألم.

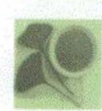
■ شقائق النعمان.

■ السمسم، الجرجير، السعتر، حب الهال.

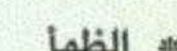
■ مغلي النعناع ـ كالشاي ـ، مستحلب الأقحوان، مغلي البقدونس الأخضر، مغلي ورق التين.

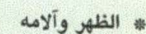
حرف الظاء

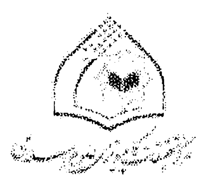












الظمأ (العطش)[1]

يشكل الماء (٦٠٪ ـ ٧٠٪) من جسم الإنسان، وأي نقص فيه فإنه يتسبّب في خلل الأجهزة وظهور الأمراض والالتهابات، والوهن العام وسقوط القوى، وظهور السموم وعدم تنقية الجسم من الفضلات والرمال والحصيات، والإمساك المزمن، والحميات والحكة، والأرق والاكزيما، . . .

- والماء منشط عام، ومنعش للدورة الدموية، والقلب، والهضم، ولتخفيف الحرارة الداخلية، وإزالة عسر الهضم، والأرق والإجهاد العصبي.

* ومن أهم عوامل الظمأ:

- الطعام الجاف المملح، وكذا حرارة الهواء الجاف.
- كثرة التعرق؛ بسبب الجهد العالي.
- كثرة السموم في الجسم؛ وارتفاع درجة حرارته.

القرب من خط الاستواء، واختلاف الفصول، وطبيعة الجهد والعمل.

* ومن الظواهر المرضية للظمأ:

▪ الصداع، الأرق، عسر الهضم، الإمساك، اضطراب عام،

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٢١٩)، الأمراض الشائعة (٢٢ ـ ٢٧).

الجفاف، التجاعيد السطحية، توقف العمليات والوظائف الحيوية.

* ينتقل الماء من الفم ـ شرباً أو غذاءً ـ إلىٰ المعدة، فالأمعاء الدقيقة، ثم إلىٰ الدم؛ ومنه إلىٰ سائر الجسم.

وعندها يتم طرح السموم بالتعرّق والبول والتغوط.

ظ

الظهر[1] وآلامه

أَلم أسفل الظهر هو أَلم فقرات القَطَن (اللمباجو)؛ يحدث بعد جهد أَو رفع ثقل بعد الجلوس أو الوقوف الطويل.

* أسبابه:

- الجلوس غير الصحيح.
- الإفراط في الجهد والسرعة فيه.
- التعب والإرهاق وقلة النوم.
- تلف بعض الفقرات.
- البدانة الزائدة، ووجود داء في المفصل.

■ بين كل فقرتين مادة كالإسفنج؛ فإذا تعرضت لصدمة أَو ضغط شديد انزلقت إحدى الفقرات، وربما آلام الروماتيزم، أَو تمارين رياضية خاطئة وكذا الجلوس فترة طويلة بشكل غير سليم.

■ أو أَمراض النقرس، أو ضعف الأربطة والأوتار.

* ومن العلاجات العشبية لآلام الظهر:

■ الصفصاف، اللوبياء، إكليل الجبل.

فإن منقوع تلك الأعشاب + قليل من العسل، مع بعض قطرات

(١) التغذية (٢٢١)، الطب البديل (٣٣٠).

من زيت عطري لإكليل الجبل أو البابونج أو الخزامى إلىٰ ماء مغطس.

■ أو دلك مكان الإصابة بـ:

زيت الصويا، زيت اللوز.

كما أن التدليك مفيد جداً، وعلىٰ يد مختص بذلك.

* ومما ينفع لآلام الظهر[1]:

■ البصل المشوي، الثوم المهروس مع السمن البقري [دهناً].

■ العسل + محلب.

■ مغلي شواشي الذرة [٣ مرات يومياً].

■ كمادات الخردل.

■ حبة سوداء + عسل ⟵ أكلاً.

---

(١) انظر: الطب المجرب (١٠٤).

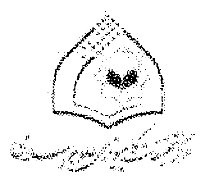
حرف العين



* العرق
* عرق النسا
* العصب
* العظام
* العقم عند النساء أو الرجال
* العين - صحتها وأمراضها







العرق[1] ـ التعرق

هو/ رشح الجلد من مسامه، وهو إفراز مائي، يحتوي على أملاح وبولينا، تفرزه غدد تحت الجلد مباشرة، تكثر في الكفين والقدمين والوجه، وهو ميزان حرارة الجسم.

*** وأهم أسبابه:**

■ دثار محكم، أو تناول سوائل أكثر مما ينبغي، وامتلاء مفرط، أو حمى قوية، والبارد منه نذير مرض، ومن أسبابه: حرارة الجو، وأن يكون مشبعاً ببخار الماء كما أن الانفعالات النفسية الجنسية تتسبب في زيادة التعرق؛ وهو ما يسمى بالعرق البارد.

*** علاج فرط التعرق:**

■ الحمامات الفاترة، مع الدلك، مع بودرة مجففة.

■ وحديثاً عُولج نتن التعرق بواسطة اليخضور ـ الكلوروفيل ـ.

■ عدم لبس الجوارب الكتيمة.

■ دلك الإبط بالخل الصرف.

---

(١) انظره مفصلاً في: قاموس الأطبا (١/ ٣٠٧ ـ ٣٠٨)، صيدلية المنزل (١٣٧)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٢٠٨).

عرق النسا[1]

أَلم يمتد علىٰ مسار العصب الوركي من الإلية إلىٰ معصم القدم، ويحدث فجأة، ويكون بعد إصابة في الظهر، ويصل إلىٰ القدم، وربما يصاب بالخدران، وكلما طال المرض زاد الألم، وينفعه الكي.

* **ومن علاماته:**

الاعتماد علىٰ ساق واحدة دون الأُخرىٰ، وخدران، وتوسع أوردة الأرجل لدى النساء.

* **ومن اهم أسبابه:**

■ التهابات روماتيزمية، أَو مرض السكري، أَو برد شديد.

■ التهابات عصبية، ضغط أسفل الظهر، كثرة تناول لحم الإبل والبقر ولبنها.

■ فساد الغدة الصفراء وكثرة الجلوس تحت الشمس.

* **أهم طرق العلاج:**

ـ الراحة التامة.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/١٢٠٩)، الأمراض الشائعة (٢٠٢)، الطب ـ للبغدادي (٦٦، ٢١٠)، الطب المجرّب (١١٨).

ـ المسكنات.

ـ الضماد الساخن.

ـ تدليك الساق.

ـ تثبيت الظهر.

ـ المهدئات الطبيعية.

ومن الطرق العشبية:

△ يشرب عصير البيلسان (٣ فناجين يومياً).

△ جذور نبات السرخس [ضماداً فوق مكان الألم].

△ كمادات من أوراق الملفوف، تستمر العمليّة حتى الشفاء، وتستبدل الكمادة كل / ٤/ ساعات.

△ ورق الزيتون المهروس والأغصان الرطبة.

△ أخذ كميات كبيرة من ڤيتامين (ب)، (ج).

*** ومما ورد في علاجه:**

● أخذ إلية شاة، على الريق.

● (حب الرشاد + سويق الشعير) ⟵ كمادة موضعية.

العصب[1]

شبكة كبيرة في الجسم الحي، له إحساس بالوسط الخارجي وصلة منبهة لمراكز الحركة والإحساس في الدماغ.

* **يتالف الجهاز العصبي من:**

- قسم مركزي [مخ، مخيخ، نخاع شوكي].
- قسم محيطي [أعصاب إحساسية]؛ إرادية وغير إرادية، في كافة أنحاء الجسم.

* **ومن أهم مظاهر الأمراض العصبية:**

- الصداع، الشقيقة، التوتر العصبي، الأرق.
- الشلل، العصب الوركي.

الام العصب:

تنشأ على شكل نوبة، مع تبدل في لون الجلد، وتعرق، وربما هذيان.

* **أهم أسبابه:**

ـ الإجهاد، التعب، نقص الدم، الآلام النسائية.

ـ قلة الأوكسجين.

---

(١) الطب الشعبي (١٣٥)، الأمراض الشائعة (١٩٥)، الطب المجرب (٧٦).

* ومن اهم طرق الوقاية:

- تجنب ضربة الشمس.

- تخفيف الإجهاد والتعب الزائد.

- تحسين طبيعة البيئة، والتهوية، . .

- التسليم لأمر الله، وعدم الاهتمام في ما مضى، أَو الندم على ما فات.

* العلاج العشبي:

- أكل المشمش، الدراق، الخوخ، التفاح، الخس، الشمندر، اللوز، البقدونس، الملفوف، الكرفس، الصويا.

- الهندباء، مغلي زهر الليمون، مستحلب المليسة.

- البابونج، حبوب الشوفان، الماء البارد، زيت ثمار العرعر - دلكاً -.

* الثوم، الحلبة، الحناء، الخيار، السلق، الفستق، الكراث، النعناع.

* العسل، العنب، الزعفران.

ويحذر من:

- المسكرات، المنبهات، السهر الطويل، الغضب الشديد، . . .

العظام[1]

نسيج صلب، بسبب الأملاح المعدنية ـ خاصة فوسفات الكالسيوم ـ؛ يؤلف هيكل الجسم، ويقي الأجهزة ويحملها، وفي مخ العظام يتم إنتاج الكريات الدموية، ويربط بينها أوتار وعضلات.

* ومن أقسام العظام:

ـ المسطحة، والفقرات، الطويلة والقصيرة.

* أهم أمراض العظام:

- الكساح.
- أمراض المفاصل.
- الروماتيزم والنقرس.
- الانزلاق الغضروفي [الديسك].
- الرضوض والالتواءات.

* الوقاية والعلاج:

■ إن الّذي يقي من مرض الكساح هو ڤيتامين (D)، لذا فإن حمامات الشمس تفيد في تركيب هذا الڤيتامين تحت الجلد مباشرة.

---

(١) انظر أنواعها في: طب البغدادي (٢٥٦)، الموسوعة العربية الميسّرة (١٢١٩)، الأمراض الشائعة (٢٧٧ ـ ٢٨٩).

■ كثرة شرب اللبن، وصفار البيض والسمك؛ وخاصة للأطفال.

■ والرياضة عامل هام في تحريض العظام وتقويتها، ومنها: المشي السريع.

■ النحافة الزائدة: ضارة بالجسم، وربما تسبّب كسور العظام.

■ من الأفضل تأمين الكالسيوم من الغذاء، وسوء النظام الغذائي سبب في الروماتيزم.

■ مراعاة حمل الأشياء بهدوء، خشية حدوث تمزق أو شد زائد علىٰ فقرات الظهر، وأكثر أمراض الديسك منها.

■ الإكثار من الأطعمة المحتوية علىٰ الكالسيوم والفوسفور [كالتين، الجوز، القمح، الملفوف، الزيتون، . . .].

العقم[1] عند الرجال أو النساء

هو/ عدم القدرة على الإنجاب؛ لدى الذكور أو الإناث.

والعقم: منه ما لا يمكن علاجه، وآخر قابل للعلاج والشفاء.

* أسباب العقم عند المرأة:



■ ضعف الأجهزة التناسلية.

■ انسداد عنق الرحم.

■ التهابات مزمنة، والإفرازات الدائمة، والنزف الدموي، والتهاب المهبل.

■ اختلال وظائف الغدد.

■ السموم والأمراض المعدية.

■ التدخين، والإدمان الكحولي.

وعند الرجل بعضها؛ عدا انسداد عنق الرحم، بل ربما عدم وصول النطاف، وتوقف إنتاج المبيض، وتورم غدة البروستات، والتهاب الخصية، والأمراض المعدية والضعف الجنسي والوهن العصبي، وبعض الأمراض كالسفلس والسيلان.

* بعض طرق العلاج:

■ الاعتناء بالصحة العامة، والراحة، والهدوء، والاعتدال في كل عمل جنسي.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١٢٢٢)، الطب الشعبي (١٩٥)، التغذية (٩٣)، الأمراض الشائعة (٢٢٠)، الطب المجرّب (١٧٢).

■ علاج موانع الحمل؛ كالسيلان المهبلي، . . .

■ تحسين تناول الأطعمة المحتوية على ڤيتامين (C)؛ والتي تحسن الإباضة.

■ تقوية الضعف الجنسي الذكري بـ:

■ البصل، منقوع الهليون.

■ سلطات الخضار.

■ عصير الجزر، ترك الكحول والمخدرات والمشروبات المسكرة.

■ تحسين الغذاء، والنوم، والتهوية، والرياضة، . . .

■ اللوز، عصير الجزر مع العسل، الزنجبيل، أوراق المليسة لتخفيف الثوران الجنسي.

■ العطور عامة.

■ طلع النخيل + عسل، زيت القمح، صفار البيض، البندورة، الورقات الخضراء الخس، التمر والعجوة والبسر، . . . ، زيت بذور الخس.

العين[1] ـ صحتها وأمراضها

هي جهاز الإبصار، وللعين شكل كروي، وعصب بصري يصلها بالدماغ، ويوجد خلفها العصب البصري، وأمامها قرنية، وقزحية وعدسة، وبداخلها سائل زجاجي، ولها عضلات تحركها وتوسعها أو تضيقها.

٭ ولصحة العين وحمايتها يجب:

- توقي الغبار والهواء الشديد، والدخان.
- وعدم النسخ بخط رفيع.
- ويجب توقي الأجسام البراقة، وقرص الشمس.
- وخير الألوان لها: الأخضر.
- ويجب حمايتها، والإكثار من الإثمد.

٭ ومما تعالج به أمراض العين:

أهم أمراض العين: الرمد، التراخوما، الالتهابات، الغشاوة، الغدد الدهنية في الجفن.

---

(١) انظرها مفصلة في: الموسوعة العربية الميسّرة (١٢٤٨/٢)، طب البغدادي (٢٠٦)، دواؤك في الطبيعة (٥٢)، صيدلية المنزل (١٥٧)، الطب الشعبي (٨١، ١٥٥).

* **وما ينفع للعين عامة:**

■ مغلي البابونج ـ كمادات ـ لمنع الالتهابات، وكذا مغلي الشاي أو الشمرة.

■ مغلي الختمية، والهندباء البرية.

■ أكل بذور عباد الشمس ـ للعشى الليلي ـ.

■ غسل العين بمرقة قشور الخيار، أو حمض البوريك.

■ غسل العين بمنقوع البصل والماء والعسل.

■ عصير الليمون الحاض، أو ماء مسلوق الكمأة ـ غسلاً ـ.

■ مغلي أوراق الخس.

* **ومن المفيد أكله:**

■ البصل، البقدونس، الجزر، التمر.

■ والاكتحال بالإثمد، أو زيت الخروع.

■ الإكثار من ڤيتامين (أ)، (ب٢) لتحسين الرؤية.

■ لتخفيف تعب العيون: تؤخذ ملعقة من ثمر الآس ⟵ يتم غليها، ثم تشرب مع الجزر.

■ شرائح البطاطا: تخفف ألم الإشعاع من اللحام الكهربائي.

■ زلال البيض: للورم العيني ـ كمادات ـ.

■ العسل + لبن التين الأخضر ⟵ لعلاج الماء الأزرق في العين.

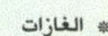


حرف الغين

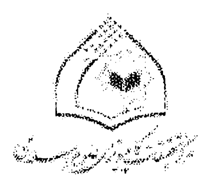








* الغازات
* الغثيان
* الغدد



غ

الغازات[1]

هو انتفاخ المعي بالغازات، الناتجة من عمليّة التخمير، وركود الدم في البطن، أو سوء الهضم، أو ابتلاع الهواء عند الأكل، أو سرعة الأكل.

أو بسبب المياه الغازية.

* العلاج النباتي:

- شرب كأس من شاي النعناع أو الليمون، أو الزنجبيل.
- مغلي الكمون، اليانسون، الشمرة.
- (زعتر + خل) لتنبيه وتحريك المعدة.
- الكزبرة.
- ورق النارنج ⟵ مغلياً كالشاي.
- البصل؛ للقضاء على الخمائر.
- عصير البطاطا النيئة.
- منقوع البقدونس.
- مغلي البابونج.

---

(١) التفصيل في: الطب الشعبي (١٣٠)، دوائك في الطبيعة (٧٧)، الطب البديل (٣٠٦)، التغذية (٢٤٨).

* كما يلزم تخفيف الغازات بـ:

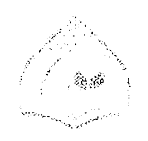
■ تخفيف وتقليل تناول البقوليات والحبوب الكاملة، وسكر الحليب.

■ المضغ الجيد.

■ استعمال التوابل.

■ تناول الزهورات بعد كل وجبة غذائية.

■ تخفيف النشويات في البطاطا والذرة والمعكرونة.



غ

الغثيان[1]

هو شعور بالدوار، وجيشان النفس وتداعيها إلى القيء، مصحوب ذلك بإعياء عام.

* أسبابه:

■ الإفراط في الخمور.

■ طفيليات الأمعاء، أو الأطعمة الفاسدة، أو الحمل للسيدات.

■ الطيران، والسفر، أو الفزع والخوف.

■ بعض الأمراض الخطرة؛ كالالتهاب الكبدي، والسكري، والزائدة الدودية.

* العلاج:

■ نقيع النعنع، مغلي الشمرة، السفرجل، الرمان، أو التمر هندي.

■ مضغ الثلج، القرنفل مع السكر، عصير البرتقال.

■ الزهورات أو ماء ساخن.

■ كمادات بذر خردل مطحون.

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٢٥١)، الطب البديل (٣٠٨).

الغدد[1]

الغدة: عضو يقوم بتحضير مادة ما، ليفرزها وقت الحاجة، ومنها ما لها قناة، ومنها دون قناة حيث تصب عصارتها فوراً.

وذلك كما في: غدد الحليب [في الثدي]، وغدة البنكرياس، وغدد العرق، ومنها الصماء؛ وهي ما ليس لها قناة؛ مثل الدرقية والكظرية.

■ وما تفرزه الغدة يسمى (هرموناً)؛ وتكون زيادته أو نقصانه ضاراً جداً؛ فسبحان الّذي أعطى كل شيء خلقه ثم هدى.

ومن تلك الغدد: البروستات؛ حيث تفرز سائلاً تسبح فيه الحيرانات المنوية القادمة من الخصية.

والغدة النكفية: تفرز اللعاب.

والبنكرياس: تفرز الأنسولين.

والدرقية: تفرز هرمون التيروكسين؛ الخاص ببناء الجسم وترميمه.

والنخامية: تفرز هرموناً يحفز كافة الغدد، وما يتعلق بالنمو والجنس، و. . . .

---

(١) انظرها مفصلة في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٢٥٢)، الأمراض الشائعة (٢٦٣).

غ

أمراض الغدد وطرق علاجها:

الكسل، زيادة الوزن، القلق، النحافة، والسرطان، والأمراض العقلية.

★ تحسين وسلامة الغدد:

■ المحافظة على غذاء متوازن؛ كي لا تحرم الغدد من عوامل حيويتها.

■ التهاب الغدة النكفية ينتج عنه ما يسمى بـ (أبو كعب).

■ تؤثر الغدد على النمو.

★ ومن المفيد نباتياً لسلامة الغدد:

△ فرك الرقبة والغدة الدرقية بقشر البلوط.

تنظيف الفم بحمض البوريك لعلاج الغدة النكفية.

△ توفيرة ڤيامين B؛ كما هي في خميرة البيرة والكبد.



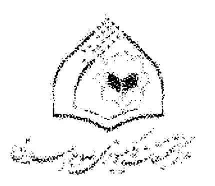
حرف الفاء







* الفالج
* الفتق
* الفرج وأمراضه
* الفطريات
* فقر الدم
* الفم
* الفواق (الفهقة)



الفالج[1]

استرخاء عضو متحرك عن حركته، أو أحد شقي الجسد من الرأس إلىٰ القدم، أما الشلل فهو عام، وموضع الإصابة هو المخ.

* سببه:

ـ بعض الأمراض المعدية، أو مواد سامة، أو ضغط أو نزف أو خراج أو احتباس أو انسداد الدم عن عضو ما، وربما البرد الشديد.

* ويبتدئ بالخدر أو التشنج والرعشة، ويشبهه: الباركسون [شلل ارتعاشي] ومنه ولادي، أو سكتة مخية.

* العلاج:

- أخذ المسهلات والملينات والحقن، أو الاستفراغ.
- شرب ماء العسل، وتجنب الغذاء الجاف، وإكثار الماء.
- يجتنب ما يضر بالعصب، كالخل، . . . .
- والإكثار من الثوم، والسذاب، والخردل والخزامى، والناعمة المخزنية والعرعر.

---

(١) قاموس الأطبا (١/ ٩٦)، التذكرة (٢/ ١٢٢/ هامش)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٠٩٢) ـ شلل ـ.

الفتق[1]

هو/ بروز عضو من مكان تجويفه، وأكثره في البطن، [أربي، سري، فخذي]، ويكون الفتق في مكان ضعيف، وأغلبه: علة في الصفاق، والّذي فوق السرة رديء.

* أسبابه:

خلقية، أو ضعف الجدار، أو من اختناق أو ضغط شديد، أو ريح أو من وثبة شديدة، أو صراخ، أو ضربة على البطن.

* العلاج:

▪ في الحالات البسيطة: لا تستدعي عملاً جراحياً؛ إلّا في النادر.

▪ ويلزم ترك امتلاء البطن غالباً، وتخفيف الحركات، والماء.

▪ وأخذ العلاجات المقوية، والاستفراغ وتقليل الغذاء.

▪ الكمون مفيد لاحتقان الخصية.

▪ نبات السرخس: يوضع على المكان المريض على شكل كمادات ليلية.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٢٧٥)، قاموس الأطبا (١/ ٣١٤)، الطب الشعبي (١٠٦).

- وللفتق السري: يلزم شرب مرقة السمك غير المالح (النهري).
- غسل مكان المرض بماء بارد، وبلع بعض قطع الثلج.
- ولتخفيف تضخم الفتق: يؤخذ منقوع قشر البلوط علىٰ مكان الألَم.

الفرج[1]، وأمراضه

الفرج: هو الشق بين شيئين، ويكنى به عن السوءتين.

* ومن أهم أمراضه: التهاب الفرج؛ ويشمل العانة وحول الفرج ودهليز المهبل.

* وسببه:

■ اختلالات عصبية، أو أسباب السمنة، أو خلل في التوازن الغذائي.

* ومن مظاهر المرض:

■ سيلان، حرقة موضعية، ألم وحكة.

طرق الوقاية والعلاج:

■ النظافة الدائمة، وللأعضاء التناسلية خاصة.

■ استعمال منقوع البابونج، أو محلول حمض البوريك.

■ كمادات باردة، والغسل بالماء والصابون.

■ محلول صودا الطعام، أو منقوع البلوط.

---

(١) التفصيل في: الطب الشعبي (١٩٢).

الفطريات[1]

هي نباتات عديمة اليخضور ـ الكلوروفيل ـ، وليس لها جذور أو سيقان أو أوراق.

تعيش الفطريات متطفلة علىٰ كائنات أُخرىٰ، وهي دقيقة أو كبيرة.

ومنها: خميرة البيرة، والعفن، و. . .

أشكال الفطريات: مختلفة، وأكثرها ضار، وبعضه نافع؛ كالبنسلين. تتكاثر بالانقسام؛ خضرياً أو جنسياً.

* العلاج:

البصل، الثوم.

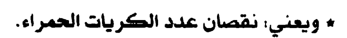
---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/١٣٠٣).

فقر الدم[1]

فقر الدم (أنيميا): حالة مرضية، يتسبب فيها نقص الدم؛ من نزف أو نقص في الغذاء، أو مرض هضمي.





★ ويعني: نقصان عدد الكريات الحمراء.

★ الأعراض:

■ شعور بالتعب.

■ تسرع في دقات القلب.

■ دوخان وغثيان.

■ شحوب في اللون، وفقدان الشهية.

علاج فقر الدم:

■ يتمثل العلاج أولاً: بوقف النزف الدموي، وإعطاء المريض أغذية مفيدة، ومن أهم الأغذية:

التفاح، التمر، التين اليابس، المشمش، الموز، العنب، فول الصويا، اللوز، والسكريات [دبس، عسل، زبيب].

الخضروات؛ مثل: البازلاء، العدس، الهندباء، الحلبة، الملفوف، اللفت، القمح، خميرة البيرة.

---

(١) الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١٣٠٤)، الأمراض الشائعة (١٦٤)، الطب المجرب (٥٣)، التداوي بالأعشاب (٤٧٦).

وبشكل عام: فإن فقر الدم سببه نقص الحديد، ويتم تعويض ذلك بتناول الأغذية الغنية بالحديد، وبالفيتامينات والمعادن، ولحمض الفوليك أثر فعَّال في زيادة تكوين الكريات الحمراء.

★ ومما ينفع في علاج فقر الدم:

تناول بكثرة: الأترج، الأجاص، البصل، البقدونس، البيض، التمر، التين، الثوم، الجزر، الجوز، وجوز الهند، الحبة السوداء، الحلبة، الحليب، السعتر البري، الزيتون، السبانخ، الشوكي، الصنوبر، العنب، الفستق، الكزبرة، الكركديه، اللوز، الليمون، المشمش، الموز، ..

- وكذلك: التفاح، القراص، نفل الماء، القيصوم، لسان الحمل، الأقحوان، إكليل الجبل، القنطريون.

الفم[1]

● أول جزء من جهاز الهضم، يمتد من الشفتين إلىٰ البلعوم.

وداخله الأسنان، وسقف الفم يسمى (الحنك)، ويستقر داخله اللسان. وفي الفم تبدأ عمليّة الهضم، حيث يشترك اللسان واللعاب والأسنان في ذلك.

* اهم أمراض الفم:

■ تقرح وبثور، خراجات.

■ رائحة الفم، آلام الأسنان واللثة.

■ التهاب الفم واللوزتين.

■ جفاف الحلق.

■ داء الحفر، الأخماج، . . .

■ التدخين.

* ومن أهم العلاجات العشبية:

● محلول الصودا الكاوي ـ غرغرة ـ.

■ عصير الجزر مع العسل.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٣١٦)، الطب الشعبي (١٥٨)، الطب البديل (٢٨٦)، الأمراض الشائعة (٥٣ ـ ٦٣).

■ نقيع السماق، البابونج، الكرفس، السعتر، البقدونس ـ غرغرة ـ.

● مضغ ورق الزيتون، مغلي التين الجاف، السعتر مع الكمون، مغلي التفاح.

■ النظافة الفموية ضرورية جداً.

■ تطهير جوف الفم، بواسطة مغلي زهر البابونج.

■ عود الأراك.

■ أكل الثوم كمطهر ذي أهمية فائقة.

■ الطرخون: مضغه يشفي من مرض القلاع.

■ التوت: يعالج الفطور.

■ قشور شجر البلوط؛ مطهرة وقابضة، ومرقئة.

■ الحوامض: لعلاج اللثة.

■ الجرجير: يعالج داء الحفر ونزف اللثة، والفجل كذلك.

■ السعتر، الخل... مطهرات طبيعية.

■ النعناع والخبز والعسل: ينفع من البلغم.

■ الملفوف: يعالج البلعوم.

■ القرع والسماق والرمان والخس وتمر هندي والتفاح...؛ تعالج العطش.

■ الحلبة والفستق والعسل والكراث: لجفاف الحلق.

ف

الفواق[1] (الفهقة)

هي الريح التي تخرج من المعدة، تنشأ عن تشنج وانقباض وانبساط.

* العلاج:

سكر + عصير الليمون ⟵ تبقى في الفم فترة.

تين يابس + عسل.

كمادة ماء أوكسيجين ⟵ فوق المعدة.

أكل السفرجل.

ماء الشعير، أو مطبوخ الزنجبيل.

---

(١) انظره مفصلاً في: قاموس الأطبا (١/ ٣١٣)، دواؤك في الطبيعة (١٤٢).

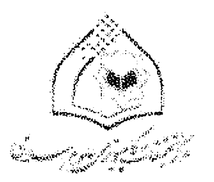
حرف القاف







* القرحة
* القصبات الهوائية
* القصور الكلوي
* القمل
* القولون
* القيء



ق

القرحة[1]

جرح متقرح يصيب جدار المعدة والأمعاء من الداخل، ويصعب الشفاء منه غالباً.

* **اهم اسبابه:**

الاضطرابات النفسية، القلق، التوتر، حموضة المعدة الزائدة والمستمرة، الكحول، البهارات، المخللات، الساخن جداً، البارد جداً، التدخين.

■ وبعض القروح الأُخرىٰ ربما كانت سرطانية.

* **طرق العلاج العامة:**

ـ تنظيم الغذاء، وتخفيف البهارات والموالح والدهون والبارد والساخن جداً.

ـ ويمنع تعاطي المشروبات المسكرة والتدخين، وتخفيف القلق النفسي والعصبي.

* **العلاج العشبي ـ النباتي**

■ عصير البطاطا الحلوة.

---

(١) انظر: الأمراض الشائعة (٧٠)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٣٧٤)، الطب الشعبي (١٥٤)، الشفاء في النبات (١٢٨).

■ ثمار اللوز.

■ جذور السوس.

■ مغلي أزهار الختمية.

■ الملفوف.

■ زيت السمك.

* وكذلك فإن لبعض النباتات فائدة عالية للقرحة، منها:

■ العسل ـ قبيل الطعام ـ.

■ كمون [كالشاي].

■ الجزر.

■ السعتر الشائع [كالشاي].

■ بلع الثوم دون مضغ.

■ مغلي درنات نبات السحلب.

■ مغلي مسحوق ثمار البلوط.

* ويلزم لمرضى القرحة:

ـ تخفيف الأطعمة الحريفة والمالحة والمخللات، والفليفلة.

ـ السجاير، والمشروبات المسكرة.

ـ عدم تناول البصل النيء، أو البندورة.

ـ تخفيف ومنع عصير البرتقال والليمون والحمضيات.

القصبات الهوائية[1]

هي جزء مهم من المسلك التنفسي، وتكون بعد الحنجرة، ثم تتفرع إلىٰ فرعين؛ تصل إلىٰ كل من الرئتين، وجزء من القصبة في العنق، وجزء في الصدر.

وجدران القصبة الهوائية غضروفية، يصل طولها إلىٰ (١٢) سم.

* ومن الأمراض المارة على القصبات:

الزكام، الرعاف، التهاب الجيوب واللوزتين والحلق، والسعال.

* العلاج العام:

- استنشاق الهواء النظيف.
- تدفئة الجسم ومجرى التنفس.
- أخذ فيتامين (C).
- أزهار الخطمي، والبنفسج، وشقائق النعمان... ؛ كلها مفيدة لعلاج التهاب القصبات.
- مغلي بذور السفرجل والتين اليابس والعناب: تسكن السعال.
- الثوم والبخور الجاوي والكافور: لتطهير الرئة والقصبات.

---

(١) الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١٣٨٣)، الأمراض الشائعة (١١٩)، صيدلية المنزل (٢٣٥).

■ شرب منقوع ملكة المروج، والأوفاريقون [حشيشة القلب]، وأوراق النعناع وشاي الزوفا، وزيت حبة البركة، ومسحوق بذر الكتان المحمص و....

كل ما سبق مفيد لعلاج بحة الصوت والسعال، والربو، والنزلات الصدرية، والسعال التشنجي.

القصور الكلوي[1]

الكلية عضو مختص بتنظيف الدم وطرد البول خارجاً، والكلية ثنائية العدد يرشح فيها البول من أنابيب دقيقة، ومن ثم ينتقل البول إلى المثانة، ويسبب مرض الكليتين ارتفاع الضغط، وربما تكون الحصيات والرمال.

* علاج وصحة الكلية:

- شرب كميات كافية من الماء يومياً.
- التخلص من الالتهابات في الكلية والمجاري البولية.
- الامتناع عن الأغذية الحريفة (اللاذعة والحادة) والمخللات، والمشروبات الكحولية.
- الامتناع عن الملح مطلقاً، وكذا الشاي والقهوة والسوس واليانسون.
- الإكثار من الخضروات والفاكهة.
- طرد الفضلات الآزوتية من الدم، وتخفيف الكولسترول ما أمكن.

* ومن المفيد نباتيا:

● مغلي أذناب ثمر الكرز؛ شرباً [٤ فناجين يومياً].

---

(١) انظر: صيدلية الطبيعة (٢٦٤)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٤٧٥)، الأمراض الشائعة (١٨٠).

- جذور عرق السوس؛ وكان يظن به أنه ضار؛ لكنه مفيد ومدر للبول.
- مغلي الأنيسون [بمعدل فنجانين يومياً].
- عصير أوراق القراص يحتوي على نسبة عالية من أملاح البوتاسيوم؛ لذا فهي تساعد على تنظيم عمليات طرح البول من الجسم.
- مغلي ورق الحرشف؛ لأنه مفرز للصفراء ومدر لها، ومساعد على طرح الفضلات الآزوتية من الدم، وكذلك الكولسترول الزائد.

القمل[1]

القملة حشرة عديمة الأجنحة، تتطفل على الإنسان وبعض الثدييات، والقمل مؤذ، وهو ضار، يتسبب في حمى التيفوس، وينتشر في فروة الرأس أو العانة، ومثله الصيبان، وهذه من الأمراض الجلدية الطفيلية.

★ **ومن المفيد في علاجه:**

■ مزيج من بقدونس ناعم + شحم حيواني ⟵ يمزج ويدهن الشعر به قبيل النوم، ثم يغسل صباحاً.

■ زيت الأنيسون؛ يترك /٣/ ساعات، ثم يغسل.

وكذا السذاب، له نفس الفوائد.

■ أو مزيج من (الكاز) + (زيت الزيتون) ⟵ يغطى الرأس ⟵ يغسل صباحاً.

■ أو استعمال الخل الساخن كذلك.

---

(١) التداوي بالأعشاب (٤٦٧)، الأمراض الشائعة (٢٥٦)، صيدلية المنزل (١٢٥).

القولون[1] = الكولون

تنقسم الأمعاء الغليظة إلى:

الكولون الصاعد، فالمستعرض، ثم النازل، والحوضي والمستقيم ثم فتحة الشرج والتهاب القولون أمر شائع.

يعمل الكولون علىٰ امتصاص السوائل، وفيه تتجمع الغازات وربما تسبِّب آلاماً، وكلما استلقى الإِنسان خرجت، وهي نتيجة تخمر الأَطعمة وبسبب الإمساك.

* ومما يلزم لمرضى القولون:

- الابتعاد عن البهارات ما أمكن.
- كشف الطفيليات الداخلية، وتطبيق الحمية الذاتية.
- المضغ الجيد للطعام.
- استعمال الخل بكثرة.
- ينصح بالصوم وقت المرض الشديد.
- يجب الابتعاد عن اللحوم والبيض.

* ومن المفيد كذلك:

- الإكثار من شرب الحليب، والبطاطا المسلوقة، وعصير العنب.

---

(١) الطب الشعبي (١٢٤)، الأمراض الشائعة (٩١).

ومن المفيد جداً لمرضى القولون:

- منقوع أوراق النعناع؛ كالشاي، بمعدل (٣ فناجين يومياً).
- أكل البصل، الخزامى، الشمرة، الكرويا.

ق

القيء[1]

هو/ تفريغ لمحتويات المعدة، عن طريق الفم؛ بأحد الطرق:

■ إما بالأصبع مؤخر اللسان.

■ أو ببعض العقاقير؛ مثل كبريتات الزنك.

وفيه يضغط الحجاب الحاجز وجدران البطن فتدفع محتويات المعدة.

* سبب القيء:

■ حمل، أو دوار السفر، المغص الكلوي والمعوي، التهاب المرارة.

■ سموم وجراثيم، وأمراض خطرة مثل (الكوليرا).

يسبق القيء تهيج وإفراز غزير للعاب، يشعر المريض بالراحة بعده.

وكثرته: تسبب الجفاف، وفقدان السوائل من جسم الطفل خاصة.

* العلاج:

■ مغلي القشور الجافة للفستق الحلبي ـ كالشاي.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٤٠٩)، الطب البديل (٣٠٨)، الأمراض الشائعة (١٠٦).

■ الرمان، نقيع النعناع، السفرجل، قطعة ثلج، قرنفل + سكر.

■ مسحوق المصطكي، خل التفاح، أو نقيع التمر هندي.

★ **ومن يرغب بالقيء خشية السمية من طعام ما:**

فعليه بأخذ (كأس ماء ساخن + بذر الخردل).

أو (جذور البنفسج + ماء ساخن).

ق



حرف الكاف







- الكآبة
- الكبد وأمراضه وعلاجها
- الكساح
- كسور العظام
- الكلى
- الكولسترول
- الكوليرا



الكآبة

هي أَمراض نفسية، تقترن بتغير ظاهري وداخلي.

* **ففي الظاهر**: تكون الأعصاب مشدودة، والنفس متقلبة مع اضطراب وقلق؛ يتجلى بارتباك وغثيان وضعف للذاكرة، وغضب شديد.

* **وفي الباطن**:

صداع، وإسهال، واضطراب معوي، وتسرع في القلب، وأرق عند النوم.

* **العلاج اليسير**:

١ ـ أخذ المهدئات: [زهر الزيزفون ـ كالشاي]، (حبوب الشوفان).

٢ ـ أكل الخس.

٣ ـ أخذ ماء بارد محلى بالعسل.

٤ ـ أخذ مستحلب المليسة.

٥ ـ عصير الجزر الأصفر.

٦ ـ أخذ البصل المسلوق قبيل النوم.

٧ ـ الحمام الفاتر قبيل النوم.

الكبد[1] وأمراضه وعلاجها

يعتبر الكبد أكبر غدة في جسم الإِنسان، يقع في الطرف العلوي الأيمن.

وله وظائف؛ من أهمها:

- إِنتاج المادة الصفراء، للهضم.
- يقضي على عدد من المواد السامة، ويقوم بهضم الدهون.
- يقوم بتحويل سكر الغلوكوز إلى نشاء، ويختزن لوقت الحاجة.
- ويختزنه الكبد ڤيتامين (د)؛ المضاد لمرض لين العظام.
- كما أن للكبد دوراً مهماً في حالة فقر الدم.

* **أهم أمراض الكبد:**

١ ـ الالتهاب الكبدي الڤيروسي؛ حيث يتضخم، ويعجز الكبد عن إِنتاج الصفراء.

٢ ـ القصور الكبدي.

٣ ـ تشكل حصيات المرارة.

٤ ـ تليف الكبد، بسبب الخمور المسكرة.

---

(١) انظر تفصيله في: الموسوعة العربية الميسرة (٢/١٤٣٩)، الأمراض الشائعة (١٠٨)، الطب الشعبي (٨٤)، التغذية (٢٥١).

★ اهم طرق العلاج:

- الامتناع عن تعاطي المخدرات والكحول والخمور.
- الراحة التامة، والاعتناء بالغذاء، والإكثار من السكريات.
- الطرق النباتية:

△ العنب بأنواعه، مفيد، أكلاً، أو عصيراً؛ وهو مفيد لاضطرابات الكبد واليرقان والحصيات الصفراوية.

△ السكريات عموماً؛ مثل: الدبس، التمر، الزبيب، العسل...

نبات الخرشوف مفيد للكبد؛ بسبب مادة (السينارين)؛ طبخاً أو سلقاً أو مغلي أوراقه.

الحماض البستاني؛ مفيد لليرقان واحتباس الصفراء.

△ شباشيل ـ عروق ـ الذرة، كذلك [مغلية كالشاي].

الإسفاناخ ـ السبانخ ـ؛ له تأثير قوي، مع تحليته بالسكر.

منقوع النعناع محلى بالسكر.

الهندباء، وخاصة النوع البري منه.

△ قثاء الحمار؛ كذلك.

وكذلك: الفجل الأسود، الفريز، زيت الكتان، زيت الزيتون.

الكساح[1]

مرض ينتج عن نقص الغذاء؛ في الأطفال خصوصاً، يؤدي إلىٰ تقوس عظام الساق والفخذ، وبسبب نقص الكالسيوم، وفيتامين (د)، يترافق مع فقر الدم، وقلة حليب الأم.

* **أعراض الكساح:**

تعرق، ضعف العضلات، اصفرار في اللون، رائحة فم حامضية، تجشؤ وتقيؤ وتقوس الأطراف، وهشاشة العظام، كبر حجم الجمجمة، وتأخر النمو. وتضخم في البطن، وتأخر ظهور الأسنان.

* **العلاج والوقاية:**

يبدأ أولاً بتوفير الكالسيوم، والفوسفور، وفيتامين (د)، مع التعرض لأشعة الشمس، وللأشعة فوق البنفسجية.

ـ ومن المفترض سريعاً:

ـ الإكثار من الفواكه، والأغذية الضرورية؛ [منها]:

- اللحم، والبيض، والملفوف والشوندر، والجزر.
- والهواء الطلق، والاغتسال بالماء الحار، مع وجود ملح فيه.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٤٦١)، الطب الشعبي (١٧٤)، الطب المجرّب (٢٠٢)، دواؤك في الطبيعة (١٤٣)، الأمراض الشائعة (٢٧٨).

والإكثار من أكل السمك والثمار [توت، برتقال، . . .].

- القمح وفيه النخالة.
- الزيتون؛ لغناه بالكالسيوم والفوسفور، شرباً، ودلكاً.
- مستحلب أوراق الجوز، وأكل الجوز مفيد جداً.
- مغلي نفل الماء ـ كالشاي ـ.
- مغلي (إكليل الجبل) كذلك.
- العسل مع الحليب مفيد جداً.
- بيض مسلوق، خميرة، سبانخ، صويا، طلع النخل.

العظام[1] (كسورها)

تنتج أغلب حالات الكسور من كدمات وحوادث خارجية؛ أو رضوض، ويترافق بألم وورم أو نزف أو انحراف مفصلي أو عضلي.

* ويلزم فور الكسر:

الضماد المعقم، وشده برفق، وربط الجبيرة عليه.

* ومما يساعد في جبر الكسور نباتياً:

▪ نبات البوقيصا ـ الدردار ـ مفيد في علاج الكسور؛ [مغلي لحائه في حمام].

▪ الحليب مع البيض يسرع في التئام الكسور.

▪ مطبوخ ورق الآس ـ كمادات للكسور ـ.

▪ مزيج (بيض + دقيق القمح) فوق العضو المكسور تحت الجبيرة.

▪ يستحسن الإكثار من ڤيتامين (ج) للمساعدة في جبر الكسور.

▪ أخذ مغلي الـ(سنفيتون، الناردين المخزني، الوج).

▪ ونبتة الناردين المخزني: تفيد في علاج الجروح والكسور المزمنة، ويتم ذلك بالكمادات؛ بمغلي الجذور، أو منقوعها.

▪ كما أن مغلي الوج وإضافته إلى ماء الحمام: يساعد حتى الأطفال في علاج ضعف البنية عندهم، وكذلك مرض الكساح.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٤٦٣)، صيدلية المنزل (٣٦٣)، التداوي بالأعشاب (٤٩٠).

الكلى[1]

يتألف جهاز البول من كليين تقعان أسفل العمود الفقري، ولكل كلية قناة تسمى الحالب، ويصبان في المثانة، يخرج منها قناة تسمى الإحليل.

▪ والكلية: عضو مختص باستخلاص البول من الدم، وهي تشبه حبة الفول تحتوي على (٤) ملايين من الأنابيب.

▪ وأهم أمراض الكلية: العجز عن استخلاص البول؛ مما يتسبب بالتسمم البولي (البولينا)؛ ويترافق بارتفاع الضغط، وتشكل الحصيات.

⋆ علاج الكلية وتحسين عملها:

يجب الابتعاد عن المأكولات الحريفة، والمخللات والمشروبات الكحولية.

ويخفف الملح ما أمكن، وكذا المنبهات (شاي، قهوة...).

تلزم الراحة التامة، وإعطاء المسهلات عموماً.

يستحسن الاقتصار من الأطعمة على الخضروات والفواكه.

⋆ ويلزم أخذ بعض الأعشاب المساعدة؛ من أهمها:

أوراق الحرشف، لسان الثور، ملكة المروج، أذناب الكرز،

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٤٧٥)، الطب الشعبي (٨٧)، صيدلية المنزل (٢٦٤).

الأنيسون، أوراق الفريز، مغلي نبات الكنباث، زهر نبات الزيزفون، حليب اللوز.

* ومن المفيد نباتيا للكلية:

- عصير البصل، أكل التفاح، حشيشة الإوز، فاصولياء، قراص، شمرة، عنب الدب، وزال.

* وكذلك يستحسن الإكثار من:

العسل، مغلي الشعير، مغلي الخبيزة، والبنفسج، عصير التوت الشامي، الحليب، الفريز، قنبيط، الكراث.

* ويجب الابتعاد عن:

* المقالي، السمك، الملح، القهوة، الباذنجان، الجوز، السبانخ، الكافور.

* ومما ينفع لإزالة حصيات الكلى:

المحلب، الهندبة، اللبن، الليمون، البطيخ الأصفر، شعيرات الذرة، زيت الزيتون على الريق، عرف الديك، عصير العنب، ماء الشعير مع دبس العنب، التفاح والجرجير...

الكولسترول[1]

هو/ مركب كحولي معقد، يوجد في جسم الإنسان والحيوان، دون النبات، ويمكن تحويله إلىٰ فيتامين D، ويدخل في بناء الجسم، وله تأثير علىٰ الهرمونات الجنسية، ويكثر وجوده في أنسجة الدماغ.

■ يكثر وجوده في دماغ الحيوان، والكبد وصفار البيض ومشتقات الحليب كما يمكن للجسم تركيب الكولسترول من السكاكر والدسم.

■ ومع تقدم السن تكثر نسبته في الجسم؛ دلالة علىٰ زيادة الشحوم في الدم.

*** أمراض زيادة الكولسترول:**

ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، والأمراض القلبية.

*** تنظيمه: بـ:**

- النظام الغذائي السليم، وتخفيف البدانة، والانفعالات، والملح.
- تقليل اللحوم، والسمك واللبن الدسم ومشتقاته، والشوكولا.
- الإكثار من الفواكه.

---

(١) انظره مفصلاً في: الأمراض الشائعة (١٥٨)، التغذية (٩٣، ١٨٦).

ـ القيام بالرياضة المستمرة.

ـ وقف التدخين، والمشروبات المسكرة والمنبهات.

* ويلزم لخفض نسبة الكولسترول:

ـ تخفيف استهلاك السكريات، والحلويات، وصفار البيض.

ـ الإكثار من التفاح.

ـ عمل مغلي من: زهور الخلنج، أَو ملكة المروج.

ـ عمل مغلي من: الهندباء البرية.

ـ أكل الأرضي شوكي نيئاً، فهو ينقي الدم ويخفض الكولسترول وحمض البول.

وبهذا نأمن من تصلب الشرايين، وسلامة القلب.

الكوليرا[1]

مرض حاد، تسببه جرثومة الكوليرا، تدخل الجسم عن طريق الفم؛ من المياه الملوثة، والخضروات واللحوم. . . ؛ ويقوم الذباب بدور هام في نقل المرض، وكان اسم المرض قديماً (الهيضة)؛ أو (الهواء الأصفر). فترة حضانة المرض / ٥/ أيام.

⋆ أعراض المرض:

إسهال شديد، ومغص مؤلم، مع جفاف وبرودة، وربما توقفت الكلى عن طرح البول، وتغور العينان، وينخفض الضغط.

⋆ طرق الوقاية والعلاج:

- التلقيح يقي الإنسان بعض الشيء.
- نظافة الطعام والشراب والبيئة، والبُعد عن المرضى.
- أخذ السوائل بوفرة، مع الراحة التامة.
- أخذ بعض فصوص الثوم، بلعاً أو قضماً، أو مع اللبن.

---

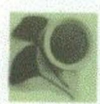
(١) انظر التفصيل في: الأمراض الشائعة (٩٥)، الموسوعة العربية الميسَّرة (٢/ ١٥١٣)، قاموس الغذاء (٧٧٤).



حرف اللام

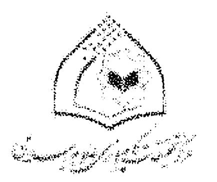
ل







* اللثة
* اللسان
* لسع الحشرات
* اللقاح
* اللقوة
* اللوزتان



ل

اللثة[1]

اللحم حيث تنبت الأسنان، في جوف الفم.

*** وأهم أمراضها:**

الالتهاب، النزف، القروح، ارتخاء اللثة، الورم والاحمرار.

لذا تعالج بـ:

■ تطهيرها من الميكروبات، وتنظيفها من بقايا الأطعمة بالغرغرة والفرشاة.

■ تعالج فيها القروح والقلاع.

■ تنظف بعود الأراك.

*** طرق العلاج:**

- يستعمل الماء الأوكسجيني؛ ويغني عنه الخل، وخاصة خل التفاح.

- يؤخذ محلول ملحي مركز؛ لشد اللثة، والقضاء على الجراثيم.

- مضغ ورق الزيتون يشفي من أمراض الفم.

- أخذ فص من الثوم يومياً، ومضغه عدة دقائق.

---

(١) انظر التفصيل في: الأمراض الشائعة (٥٨)، الطب المجرّب (١٤١)، صيدلية المنزل (١٦٣)، الطب البديل (٢٨٤).

- نبات الطرخون؛ مضغه يعتبر مطهراً للفم.
- مغلي شجر البلوط؛ يشفي ـ بإذن الله ـ من آفات الفم.
- مغلي البابونج: مطهر ومضاد للعفونة والالتهابات.

هذا فضلاً عن المضمضة، واستعمال فرشاة الأسنان.

- ونقيع حب السماق، أو مغلي أوراق التين، أو عصير الكرفس، عصير البقدونس، . . .
- غرغرة بـ: مغلي التفاح، أو ماء البطيخ، ماء اللفت.
- مغلي السعتر + الكمون.
- ليتر ما + عسل ⟵ غرغرة.
- تدلك اللثة بـ مسحوق الزعفران + العسل.
- تنقع تينة في ماء فاتر؛ وتوضع فوق مكان الألم من اللثة.
- اللثة الدامية: لحاء قشر السنديان + الخل ⟵ شرباً ومضمضة.
- زيت الزيتون، الملح، العسل، السعتر، ⟵ كلها لشد اللثة.

اللسان[1]

هو/ عضو عضلي، يكسوه غشاء مخاطي، مختص بالذوق، والمضغ والبلع، وتحته غدة لعابية.

ل

* ومن أمراضه:

تشقق اللسان، تقرحه.

* العلاج:

- لتخفيف التهاب اللسان: يستعمل مغلي جذور السوس، يغسل به الفم عدة مرات يومياً.
- لعلاج تقرحات اللسان: أويسة عنب، بابونج.

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٥٥٦)، قاموس الأطبا (٢/ ١٩٩)، دواؤك في الطبيعة (١٤١).

لسع الحشرات[1]

إن لدغات الأفاعي والعقارب ذات سمية شديدة؛ لذا يجب التعامل معها بحذر وبسرعة؛ وعدم ترك السموم تصل إلىٰ القلب ومنه إلىٰ سائر الجسم.

* ومن طرق العلاج:

■ ربط مكان اللدغة، وامتصاص الدم وطرحه خارج الجسم، بالفم أو الحجامة.

■ حقن محلول فوق برمنغنات البوتاسيوم، والنشادر الطبي دهناً.

■ دهن مكان اللسع بالخل.

■ كمادات مغلي البابونج.

■ ضماداً: أوراق السعتر، أو الهندباء البرية، أو النعناع.

■ دلك الجلد بمعتصر البقدونس.

■ شرب كمية من القهوة الكثيفة، والمشروبات الحارة غير الكحولية.

■ دهن مكان اللسع بـ: حليب التين، أو بـ الثوم، أو بأوراق المريمية.

■ محلول ملحي مركز؛ يدهن به مكان اللسع.

---

(١) انظره مفصلاً في: دواؤك في الطبيعة (١٢٥)، الطب البيتي (١١٩)، صيدلية الطبيعة (٣٣٥).

ل

اللقاح[1]

إحداث مناعة فاعلة في جسم الإنسان أو الحيوان اتقاءً من مرض ما، لإثارة أنسجة الجسم وتحريضها للدفاع والمواجهة.

■ واللقاح: مستحضر يحتوي علىٰ جراثيم شبه ميتة، تحرض الجسم علىٰ العدو الأشد ـ كما في حالات التيفوئيد، والكوليرا، والسعال الديكي.

وكما في الجدري، والسل، والكزاز، والدفتريا.

*** يتم التلقيح تحت الجلد، أو في الفم.**

*** وبرنامج التلقيح هو:**

فور الولادة: يتم التلقيح ضد السل B.C.G في الذراع الأيسر.

بعد ٣ شهور: يتم التلقيح ضد الخناق والكزاز والسعال الديكي.

وبعده ضد الشلل.

وفي الشهر (٩): يتم التلقيح ضد الحصبة، ثم ضد الجدري. ثم يعاد التلقيح بعد ٥ ـ ٦ شهور، حتى العام السادس.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٥٤٣).

اللقوة[1]

داء يصيب الوجه؛ فيعوج منه أحد الشدقين (الطرفين).

وهي: علة ينجذب لها شق من الوجه بشكل غير طبيعي، فتتغير الهيئة، ولا تنطبق الشفتان والجفنان، ولا يتحكم المريض بريقه أو بزاقه ويخاف منها موت الفجأة، ولا يستطيع المريض التصرف بأعضائه.

* والسبب:

- تشنج أو استرخاء.
- حميات حارة، أو رعاف أو قيء شديد.

* العلاج:

بأخذ المهدئات والمسكنات الطبيعية، غير المصنعة أو الكيميائيات.

---

(١) انظرها مفصلة في: قاموس الأطبا (٢/ ٢٩٤)، قاموس الغذاء (٧٧١).

اللوزتان[1]

نسيجان بلغميان (لمفاويان) في آخر الفم علىٰ جانبي قاعدة اللسان، تشبه الواحدة اللوزة، وهما خط الدفاع الأول ضد الجراثيم.

ل

أمراض اللوزتين:

ـ التهاب، تقرح، احمرار، صعوبة في البلع.

يترافق ذلك بـ: صداع، حرارة، حمى، سعال.

وذلك بسبب فيروسات أو جراثيم أو حساسية، أو إجهاد.

٭ العلاج المفضل:

■ زهرة البيلسان، شاي دافئ (غرغرة).

ـ الغرغرة بـ:

■ عصير ورق الأجاص، مغلي التفاح، الشعير.

■ العسل، مغلي السعتر والكمون.

● مغلي ورق الخيار، مغلي الحلبة.

ـ ثمرة باذنجان ساخنة (مثل الكمادة).

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٥٧٦)، الطب البديل (٢٩٥)، الأمراض الشائعة (١٢٨).

- مغلي أزهار الختمية (غرغرة)، وكذلك مغلي الكنبات.
- مغلي قشور أغصان الصفصاف.
- شاي + ملح.
- صمغ الصنوبر (مضغاً).

حرف الميم

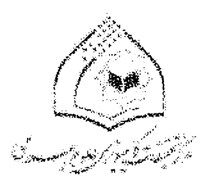
م







* الماليخوليا
* المثانة
* المريء
* المسالك البولية
* مسمار الرجل
* المشهيات
* المعدة
* المفاصل
* المني
* المهبل
* الموت



الماليخوليا[1]= المالنخوليا

اسم يطلق على نوع من الجنون، وهو لفظ يوناني، معناه: الخلط الأسود، وهو سبب هذا المرض؛ لذا سمي باسم سببه وينتج عن وساوس وفكر وتشويش وخوف.

أعراضه:

حدوث أفكار رديئة، مع غلبة الخوف والحزن، مع خلط في الكلام.

حيث يتغير المزاج وتفسد الطبيعة، مع وحشة و. . .

وكذلك الهم والفزع والبكاء والتخيلات، وحب الوحدة والظلمة، والكسل.

*** العلاج:**

- بالمهدئات؛ كالخشخاش.
- الفصد، والاستفراغ.
- ترطيب البدن وتقويته، وأخذ المفرحات، والفواكه، والروائح العطرية.

*** وتجنب:**

- العدس، القديد، الباذنجان، وكل عسير هضمه.

---

(١) قاموس الغذاء (٧٧٢)، قاموس الأطبا (١/ ١٤).

المثانة[1]

جزء من الجهاز البولي، وهي مستقر البول، وتقع بين الدبر والعانة يندفع منها البول إلىٰ الإحليل أو الفرج.

* تتعرض لالتهابات، وتتكون فيها الحصيات؛ مما يتسبب بتكرار البول ليلاً.

* ومن المفيد لها:

- نبتة عنب الدب، الخبيزة.
- زهر الخطمي، حب الآس.
- مغلي السلق.
- شباشيل الذرة.
- أذناب الكرز.
- مغلي الشعير.
- الشمرة، البابونج، كنبات الحقول، سوسن، كتان...
- غافث، جراب الراعي، نقيع ورق العليق.

---

(١) انظر: قاموس الأطبا (٢/ ٢٠٢)، الأمراض الشائعة (١٧٨)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٦٤٥)، قاموس الغذاء (٧٨٨).

* وللرمال البولية:

- الجرجير، بصل، كشمش أسود، بقدونس، نجيل، راسن. وكذلك الملفوف، واللفت، والكراث، والصلصال.
- ولقروح المثانة: القثاء مع العسل.

المريء[1]

مجرى الطعام، يتصل مباشرة بالبلعوم، طوله المتوسط (٢٥ سم)، يخترق الحجاب الحاجز؛ ويفتح علىٰ المعدة مباشرة بـ(الفؤاد)، وله طبقات كالمعدة.

* ومن أمراضه: التشنج.

وعلاجه بـ:

- فراسيون، حرشف بري، ⟵ كالشاي.
- آذريون الحدائق ⟵ كالشاي.
- الغرغرة بخل التفاح.
- مغلي (تين، خطمية) ⟵ شرباً؛ صباحاً ومساءً.

---

(١) انظره مفصلاً في: قاموس الأطبا (١/ ١٥)، النباتات (١٦٥).

المسالك البولية[1]

هي الحويصلة البولية، والحالبان.

تصاب المسالك البولية بالتهابات، وحصيات؛ وقد تقدم علاجها.

* العلاج:

- مغلي النجيل، أو الخلنج، أو عشبة المكنسة.
- مغلي بذر الكتان، أو ورق الآس.

* ومن المفيد كذلك:

- منقوع البقدونس، عصير البطيخ الأصفر.
- عصير الليمون، الخل.
- مطبوخ التين + الحليب.
- أذناب الكرز + كرز ⟵ يصفى بعد غليه ١٠ دقائق؛ ويشرب عدة مرات يومياً.

---

(١) انظر: الطب الشعبي (١٣٠)، دواؤك في الطبيعة (٩٧)، النباتات (١٦٨).

مسمار الرجل[1]= أثافين

التهاب في القدم، أو بين الأصابع.

* العلاج:

■ تستعمل أوراق (حرشف السطوح) لقروح الشيخوخة، أو لمعالجة (الكالو) ـ المسمار الملتهب في أصابع القدمين، وذلك من مهروس الأوراق فوق مكان التقرح، وتثبت برباط، وتبدل مرات يومياً.

■ كما يستعمل لبلاب متسلق؛ حيث تهرس الأوراق وتستعمل لبخاً لمعالجة المسامير والحروق والقروح وبعض الأمراض الجلدية ـ خارجياً ـ.

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٤٨٨).

مشهيات[1] ـ فاتح الشهية

المشهيات أنواع:

ـ حلوة؛ كالعسل وقصب السكر.

ـ حامضة؛ كالليمون، وعصير البندورة.

وكالخل؛ والمخللات.

ـ المالحة؛ وذلك لتحريض إفراز اللعاب وعصارة المعدة...

ـ الحريفة؛ كالتوابل، والجرجير، والفليفلة، والبهارات...

لكن دون زيادة، كي لا يسبب اضطراباً في الهضم، وحرقة في البول.

ـ المشهيات العطرية؛ ـ كالأنيسون والشمرة.

ـ والثومية والبصلية.

ـ الخضار والفواكه المشهية.

ـ مرق اللحم والحساء، ...

ـ **مساعدات الهضم**: كالجبن، والقهوة، والمياه الغازية.

* **ومن المشهيات**: الأترج، الأجاص، البصل، البقدونس، البيض، التمر، التين، الجزر، الحبة السوداء، والسعتر البري، والسبانخ، والموز والكزبرة.

---

(١) انظرها مفصلة في: الطب المجرّب (٥٣)، صيدلية المنزل (١٧٣).

المعدة[1]

جزء أساسي في جهاز الهضم، أعلى البطن، تحت الكبد والحجاب الحاجز، ترتبط علوياً بالمري، ومن أسفل بالمعي الاثني عشري.

■ جدار المعدة يفرز سائلاً هاضماً، وتختزن الطعام، ثم ترسله.

★ **أكثر أمراضها:**

ـ التهابات.

ـ القرحة.

ـ حرقة المعدة.

★ **أسباب المرض:**

■ المشروبات الكحولية.

■ أطعمة فاسدة، أو سموم.

■ التوابل بكثرة.

■ الامتلاء الزائد وسوء الهضم.

★ **ومن المفيد نباتياً:**

بذور الكتان.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسرة (٢/ ١٧١٩)، الأمراض الشائعة (٧٠)، الطب البديل (٣٠٣).

السعتر.

العليق.

المثلجات.

* **ومما يفيد لعلاج القرحة:**

■ ترك المشروبات الكحولية، وتعديل حموضة المعدة، والراحة التامة، وتحسين الغذاء وتنظيمه.

* **ومن المفيد لعلاج عسر الهضم وحموضة (حرقة) المعدة:**

■ تخفيف البدانة.

■ تنظيم الطعام.

■ ترك المسكنات الصيدلانية، والتدخين.

■ عدم الأكل بسرعة، وعدم شرب كثير من السوائل فور الانتهاء.

* **ومما ينفع نباتياً:**

■ مغلي (النعناع، البابونج، الكراويا).

■ كمادات من خل التفاح.

■ الرمان الحامض، طبيخ الثوم.

■ مغلي (المليسا، الشمرة، اليانسون، الكمون، الحلبة، المريمية...).

■ العسل مع الخل؛ لتقوية المعدة.

■ لب النارنج ـ أكلاً ـ.

■ نقيع قمر الدين.

■ لبن رائب.

مفاصل[1]

المفصل: مكان تنظيم وربط عظمين فأكثر، مع السماح بالحركة.

وهو/ قرص ليفي غضروفي، وله أنواع؛ منه الثابت، أو المتحرك، والغضروف لتسهيل الحركة وتقليل الاحتكاك الدائم، مع وجود سائل لزج زلالي، فسبحان الّذي خلق فسوى.

* أهم أمراض المفاصل:

■ الرضوض، التصلب، الانزلاق، الروماتيزم، والنقرس.

* ملاحظة: لكل مرض علاج خاص ـ وقد سبق في (العظام)، لكن هنا أذكره مختصراً:

■ الروماتيزم والنقرس وغيرها؛ يساعد في شفائها:

ـ قشور أغصان ورق الصفصاف، يتم غليها وشربها كالشاي.

ـ ثمار النسرين، ورق العليق، أو الفريز، أزهار البوقيصي، جذور السوس، [يتم شربها كالشاي؛ حيث يتم تخميرها، ثم تصفى وتشرب ٢ ـ ٣ فناجين يومياً].

ـ أكل البصل، الهندباء البرية، زيت الزيتون ـ دهناً ـ، قشر

---

(١) انظرها مفصلة في: الأمراض الشائعة (٢٨٠)، الموسوعة العربية الميسّرة (١٧٢٨/٢)، الطب الشعبي (٦٣)، الطب البديل (٣٣٤).

البرتقال ـ ضماداً ـ، كمادات البابونج، مطبوخ اللفت [ضماداً]، مرهم أوراق البيلسان.

القراص، والملفوف، السعتر، . . . . [مغطس كامل].

★ **يجب على مرضى النقرس:**

أكل السبانخ، والبقلة، والأرضي شوكي، الكراث، البصل، العسل، التفاح، الجبس [بطيخ أخضر]، الطماطم، . . .

★ **ويجب عليهم اجتناب تناول:**

اللحوم، النخاع، الكبد، الطحال، البقوليات.

★ **أما في حال التهاب المفاصل الرثياني:**

فإنه يصيب النساء غالباً، ويترافق بألم وورم وتصلب وفقدان شهية، مع حرارة وطفح جلدي أحياناً.

★ **ومما ينفع فيه:**

ـ زيت البابونج والخزامى ـ دهناً ـ.

ـ الإكثار من الخضار والسلطات، وضماد الليمون الحامض.

ـ عمل مغطس حار، وفيه أوراق الكرفس.

المني[1]

هو/ ماء الرجل أو المرأة، وهو جسم مركب، رطب سيال، متكون من أمشاج البدن، لتكوين مخلوق آخر في رحم الأنثى.

* والحيوان المنوي:

خلية تناسلية في الذكر، تنشأ في الخصية، وتخرج منها وقت القذف المنوي؛ والمسمى (الإمناء)، وهو الّذي يلقح الخلية التناسلية الأنثوية (البويضة) لتكوين الجنين. وهو دقيق جداً، ويستطيع الحركة، إذا كان في وسط مناسب من الحرارة والسيولة والتغذية، والحيوان المنوي: بيضوي له ذنب، سريع الحركة، مدة حياته ثلاثة أيام.

* أما منشطات القوة الجنسية، فهي:

▪ الطبيعية؛ كالهواء والشمس والماء والسفر، والراحة، والنوم..

▪ ومن الأغذية: الكمأة، السمك، التوابل، الڤيتامينات، الفواكه، المقويات.

▪ من المواد: المسك، العنبر، البخور، حب الهال، الحلبة،

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (١/ ٧٤٧) ـ حيوان منوي ـ، الطب الشعبي (١٩٧)، قاموس الأطبا (٢/ ٣٠٧).

الشونيز، التمر، القرفة، الشمرة، الزنجبيل، زهر الأقحوان، عصير الأناناس، الحمص، الخس، الفول السوداني، الكراث، البندق، النعناع.

* **كما أن هناك بعض المواد المساعدة جنسياً:**

- البصل، بذور نبات الشيح، الجزر، الشوندر، اللفت.
- العرقسوس، السمسم، الكزبرة، اليانسون، الجينسنغ.

* **ويجب الامتناع عن:**

- المشروبات الكحولية المسكرة.
- التعب المفرط، وكثرة الممارسات الجنسية.
- التمر هندي ضار جنسياً.
- زيت القطن، الطرخون، البازلاء.

المهبل[1]

هو/ ممر يبلغ طوله حوالي /٧ سم/ ، جدرانه ذات انثناءات متتابعة تساعد المهبل علىٰ التمدد والتقلص ـ كالمنفاخ ـ، وفيه تتم المقارنات التناسلية.

وتنتهي المقارنة الجنسية بقذف الحيوانات المنوية داخل المهبل، وتكون مجدية أو لا، حيث تموت أغلب الحيوانات المنوية، بسبب الإفرازات الحامضية السمية القاتلة، لذا كانت الغسولات القلوية المهبلية نافعة.

* التهاب المهبل:

وذلك بسبب:

ـ الأمراض الحادة، الحمى، الإفرازات، الفطور، التخمرات، التقيحات.

● يترافق بـ:

ـ حكة، حرقة، إفرازات، وربما تسبب سرطان المهبل.

* العلاج العشبي:

ـ حقنة مهبلية مؤلفة من زهر البابونج، أو بذور البقدونس، أو قشر ـ لحاء ـ البلوط، أو ملح الطعام، أو ورق الجوز.

---

(١) انظر: الطب الشعبي (١٩٣)، الأمراض الشائعة (٢١٥).

● ويشترط في الحقن المهبلية:

- النظافة.
- إدخال الحقنة في المهبل دون الوصول إلى الرحم.
- أن يكون السائل مغلياً أولاً، ويترك حتى يصبح فاتراً.
- أن تكون المرأة في وضعية القرفصاء.
- كما يمكن استعمال كربونات الصوديوم بدلاً من الملح للتطهير. وهذا يسمى (الدوش المهبلي).

* ومن أمراض المهبل:

السرطان المهبلي؛ وعلاجه بـ:

- القراص.
- البنفسج العطري.

* ويتم ذلك بالغسول (الدوش[1] المهبلي)؛ حيث يخفف آلام السرطان ويريح أعصاب المرضى.

---

(١) انظر: التداوي بالأعشاب (٨٦).

الموت[1]

ربما يظن البعض أن هذا غير مهم؛ لأنه نهاية الحياة، ولكن الموت ومعرفة حال الميت ضرورية جداً؛ لأن كثيراً من الأحياء هم في عداد الأموات، وكثير من الأموات هم أحياء فيدفنون ولا زالت الحياة لهم ممكنة.

* **الموت:**

هو/ مفارقة الحياة للكائن الحي، وتوقف كافة مظاهر الحياة؛ من تنفس وحركة، ودم، ودماغ، وإطراح، والأهم توقف مضخة القلب، وتصلب العضلات، وعدم السمع والنطق والإبصار، والإحساس.

* **وأول ما يحدث في الموت**: وقف التنفس؛ ولو استمرت ضربات القلب تعمل، ثم يحدث التيبس العضلي.

* **وأسباب الموت كثيرة؛ ظاهرة وغير ظاهرة.**

■ والظاهرة: الحوادث، الشلل الدماغي، أمراض القلب، الاختناق، التسمم، الصعقات الكهربائية....

---

(١) الموسوعة العربية الميسَّرة (٢/ ١٧٦٨).

حرف النون

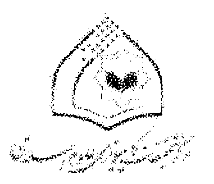
ن







* الناسور
* الناعور
* نزلات البرد
* النزيف
* النسيان
* النقرس
* النكاف
* النمش
* النوم
* النيكوتين



الناسور[1]

قروح غائرة، تترافق بحكة؛ ومنها ناسور المقعدة، حيث تنفتح خراجات حول فتحة الشرج أو داخله، ودائماً للناسور فتحتان، ومثله في: اللثة، والعين.

فهو/ مسلك أو طريق يمتد داخل الجسم مسافات مختلفة؛ بسبب قيح أو التهاب مرضي، علىٰ شكل أنبوبة ضيقة الفتحة، ويصعب شفاؤها.

*** طرق العلاج:**

- بزر الكرفس.
- اليانسون مع العسل.
- الأدهان الحارة، وشرب ما يحلل الريح.

(وينفع في علاجه ما ينفع في الباسور، انظره في الباء).

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٨١٦)، التذكرة (٣/ ٤٩)، قاموس الأطبا (١/ ١٩٨).

الناعور[1]

الناعور = النزف الدموي؛ مرض يؤدي إلىٰ فقدان كمية من الدم، وهو وراثي وفيه لا يرقأ الجرح، ويستمر النزف مسبباً خطراً علىٰ الحياة.

* ومن أهم طرق الوقاية:

الابتعاد عن كل ما يسبب جرحاً أو صدمة.

* ومن العلاج النباتي:

■ الإكثار من الأطعمة ذات الڤيتامين (K)، مثل:

الدابوق، البطباط، شباشيل الذرة، الكنباث، إبرة الراعي [شاي].

■ والإكثار من الأوراق الخضراء، والفواكه؛ والقنبيط، السبانخ. .

■ الإكثار من المكسرات، . . .

■ الإكثار من البيض، والجزر، والبندورة، ولحم السمك.

---

(١) انظره مفصلاً في: الطب الشعبي (٩٤)، قاموس الأطبا (١/ ١٩٩) ـ نعر ـ، الأمراض الشائعة (١٦٩).

نزلات البرد[1]

هي الإصابات التي تقع على المسالك التنفسية؛ وتسبب المتاعب للأغشية المخاطية والحلق والبلعوم والحنجرة.

● تحدث غالباً وقت التغير الفصلي المفاجئ.

٭ أسباب نزلات البرد:

■ ضعف مناعة الجسم.

■ شدة قوة الفيروسات المعدية.

٭ تترافق بـــ:

إفرازات مخاطية، سيلان، حرارة، فقدان الشم، احتباس الصوت، الإعياء، الحميات، تقطير البول، التهاب العين.

■ تنتشر بالرذاذ المتطاير بالسعال والعطاس.

■ وورد (أصل كل داء البردة)[2] ـ أخرجه الدينوري في الطب النبوي، عن أنس بن مالك ـ رضي الله عنه ـ مرفوعاً.

٭ العلاج:

ـ الراحة.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٨٣٠)، قاموس الأطبا (١/ ١٢٥)، الطب المجرّب (١٠٢).

(٢) انظر الحديث في: كشف الخفا (١/ ١٣٢) ـ الحديث رقم / ٣٨٠/.

- تناول السوائل بكثرة.

- الفواكه والحمضيات.

- أخذ ڤيتامين (جـ = C)؛ من الأترج والموز والخس والفليفلة والبندورة والملفوف والجرجير، والبطاطا، واللفت، والبقدونس والسبانخ.

* ومما ينفع لعلاج النزلات البردية:

- البابونج، الذرة، الزنجبيل، الزيزفون، القرفة... [مغليةً].

- السفرجل، السمسم، التفاح، الشمندر، العسل [أكلاً].

وكذلك:

- اللفت، الليمون، ...

ن

النزيف[1]

هو/ خروج الدم من الأوعية الدموية، ويكون داخلياً أو خارجياً.

* أسبابه:

■ صدمات [حوادث سير، ...]، جروح غائرة، مرض الناعورة.

■ الولادة، ...

* يترافق بـ:

■ سرعة النبض، عرق بارد، هبوط الضغط.

* العلاج:

■ منع النزف بالربط.

■ الثلج مكان الجرح.

■ الخياطة المعروفة.

■ أخذ المرقئات.

* ومن المفيد نباتيا:

△ الآس، البقلة، (قطنة مبلولة بالبول)، الجميز، نبات السحلب (كالشاي).

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٨٣٠)، الأمراض الشائعة (١٦٨).

△ الشب؛ وهذا يكثر في أمكنة الحلاقين.

⋆ ومما يساعد في تعويض الدم:

■ البطباط، الدابوق، شباشيل الذرة، الكنباث، الإكثار من الخضروات والفواكه، والحامضة خاصة.

■ أكل البرتقال، البندورة، الكرفس، الجرجير، الشاي.

*** ملاحظة:** شرب الشاي مع البرتقال يفقده الحديد، ويسبب فقر الدم.

ن

النسيان[1]

مرض يصيب الذهن، فيفقد ما حفظه جزئياً أَو كلياً.

وذلك بسبب: أمور جسيمة وكوارث، أَو حوادث، أَو برد شديد، أَو مرض وراثي، أَو البلادة والكسل الشديدين، أَو الحجامة الشديدة وأكل الكزبرة بكثرة، وقراءة شواهد القبور ـ كما ورد ـ، والنظر إِلىٰ القاذورات، والبول في الماء الراكد.

* **ومن العلاجات النباتية:**

■ الأفسنتين، إكليل الجبل، الناعمة المخزنية، القرنفل، الترنجان، البنفسج، شم العطريات، والبابونج والنسرين، والمسك.

■ شم الهواء النقي، والراحة، وطرد الوساوس.

---

(١) التذكرة (٢/١٠٨) هامش، النباتات (٢٠٨)، التداوي بالأعشاب (٤٦٨).

النقرس[1]= داء الملوك

ألم يصيب المفاصل، يبدأ من أسفل القدم حتى الفخذ، ويكثر لدى أهل الراحة، ومن يكثر الجماع ومعدته ممتلئة، ويكثر صيفاً، وربما أحدث ورماً. ويظهر في إبهام القدم بالورم والألم.

*** من طرق الوقاية والعلاج:**

الرياضة، الحركة وعدم الخمول، تخفيف البدانة والسمنة الزائدة.

*** يمنع عن مريض النقرس:**

- اللحم، البيض، الجبن الدسم، السبانخ، العدس، المشروبات المسكرة.

*** ويستحسن الإكثار من:**

■ الإجاص، الجرجير، الفاصولياء، المحلب، كمادات الهندباء، الياسمين، الزيت، اللبن، الفواكه، اللحم الأحمر.

■ مغلي قشور التفاح مفيد جداً لعلاج النقرس.

*** ومن المفيد لمرضى النقرس عامة:**

- مغلي النسرين، وورق العليق، وأوراق الفريز، وأزهار البوقيصي.

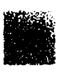
---

(١) انظره مفصلاً في: قاموس الغذاء (٧٧٣)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٨٤٤)، الأمراض الشائعة (٢٨٠)، التغذية (٢٢٦).

- البصل بكثرة، الهندباء البرية، . . . وزيت الزيتون موضعياً - دهناً -.

- منقوع بذور الكرفس، أوراق البيلسان، لفت مسلوق (ضماداً).

- استعمال الكمادات الساخنة، وأخذ المسهلات.



★ ويلزم الابتعاد عن:

■ الأدوية الكيميائية - كالأسبيرين والمضادات الحيوية، إلّا في الحدود الدنيا.

■ تنظيم عمل الكليتين.

■ تخفيف حمض البول، والمواد الزلالية.

النكاف[1]

التهاب يصيب الغدة النكفية، وتسمى (أبو كعب).

وهو مرض معدٍ، أخطاره كبيرة، يترافق بورم وحرارة، واحمرار، مع توعك وصعوبة في البلع، وانخفاض شهية، وقشعريرة.

- وقد تنشأ التهابات تصل إلىٰ الغدد اللعابية، وربما تلتهب الخصية عند الذكر أَو المبيض عند الأنثى، وربما سبَّب العقم.
- لا يوجد للمرض علاج خاص.

* مما يخففُ المرض:

- دهن مكان الورم بالفازلين.
- الغرغرة بـ حمض البوريك.
- الهدوء والراحة، ودهن زيت الكافور، وللأذن منقوع البابونج.
- لبخة مسحوق بذر الكتان.

---

(١) انظر التفصيل في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٨٤٦)، الأمراض الشائعة (٢٧٣).

النمش[1]

بقيعات ملونة دقيقة، بنية اللون أو مصفرّة؛ وتظهر غالباً على الوجه والذراعين، وذلك من أثر الشمس.

* الوقاية والعلاج:

■ دهانات جلدية، لمنع تهيج الجلد.

■ طلاء الوجه بعصارة الأترج.

■ منقوع البقدونس.

■ مدقوق المحلب، ومنقوع ثماره يفيد في إزالة الكلف والنمش.

■ الثوم مع العسل طلاءً.

■ مسحوق وطلي عصارة الجرجير، وعصارة السلق كذلك.

■ وكذا قشور الخيار، وكذا شرائح الكوسا والبرتقال، وكذلك البطيخ، وعصير التفاح، وعصير الأناناس، وماء الكمون.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/١٨٤٨)، الطب المجرّب (١٩١).

النوم[1]

هو/ فترة من الخمود؛ مصحوبة بنقص في الإدراك والشعور، وهو راحة تساعد الجسم على تعويض ما يفقده من طاقة خلال العمل، وأثناء النوم تتباطأ سرعة التمثيل الغذائي، وكذلك عمل القلب، وسرعة التنفس ودرجة الحرارة، ومتوسط النوم (٨) ساعات.



* اثار قلة النوم:

ـ ضعف التفكير والقلق، والإرهاق، حتى الخلل العقلي. ويحسن النوم على الجانب الأيمن ثم الأيسر.

* والنوم المعتدل: مريح، مجدد للنشاط، مقو للشهوة.

ومن المفيد نوم الظهيرة، وأول الليل، والاستيقاظ فجراً.

* والنوم في الشمس غير سليم، وحال امتلاء البطن ضار، وقيلولة النهار تعين على قيام الليل.

والنوم على الوجه نومة جهنمية ضارة، منهي عنها.

---

(١) الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٨٦١)، طب البغدادي (٢٦).

النيكوتين[1]

■ مائع زيتي، يوجد في ورق التبغ، وهو سام، ويدخل في تركيب السجاير، والمخدرات، وهو من المنبهات.

والتبغ: نبات تجاري، وزيوته تسبِّب الرائحة المتميزة، ويدخل النيكوتين عن طريق الأغشية المخاطية إلىٰ المسالك التنفسية.

وهو مادة سامة مخدرة، تؤثِّر علىٰ الجهاز العصبي.

* من طرق علاج ضرر النيكوتين:

ـ عصير البندورة، وعصير الجزر.

* أما بشأن لون الدخان علىٰ الأيدي: فيمكن استعمال عصير الليمون الحامض والملح، أو عصير البقدونس، أو أزهار الزيزفون؛ يتم الغليان ثم مسح البقع منها.

والتدخين يؤخذ للمتعة، لكنه ضار بشكل كبير وأكيد، ويحتوي على حمض سيانور الماء وهو سام، وكذا غاز النشادر، وينتج عن الاحتراق غاز (CO_2) الخانق.

* أضرار التدخين:

■ يسبب اضطراباً في عمل القلب، وتصلب الشرايين، وعسر الهضم.

---

(١) الطب البيتي (١١٤)، الموسوعة العربية الميسَّرة (٢/١٨٦٨)، الشفاء في النبات (٢١٦)، صيدلية الطبيعة (٢١).

■ وربما يتسبب في السرطان الرئوي.

■ يستعمل النيكوتين على شكل كبريتات النيكوتين، وفحمات الصوديوم كمبيد للحشرات؛ فكيف بالإنسان يشربه متعة؟!

* ومن النباتات المضادة للسيكارة:

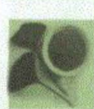
سبانخ، شوندر، عنب، تين، ليمون، لوز، هندباء برية، نعناع، كاروتين، دردار...

* ومما يساعد على زيادة التدخين ويسبب إساءة لشاربه:

الكحول، القمح، العدس، الدجاج، القهوة، اللحوم الحمراء.

حرف الهاء

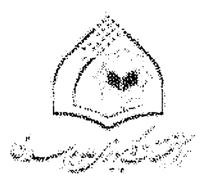








* الهضم
* الهواء
* الهوام



الهضم[1]

تبدأ عمليّة الهضم من القناة الهضمية وبعض الغدد.

■ من الفم، فالبلعوم والمريء، ولمعدة، والاثني عشر، والزائدة الدودية، والأمعاء الغليظة؛ فالكولون الصاعد فالمستعرض فالنازل، ثم الحوضي فالمستقيم.

■ وابتداءً: يبدأ من اللسان والأسنان، وما يلحق بها من غدد لعابية.

★ أمراض جهاز الهضم:

الأسنان، اللثة، البلعوم ولسان المزمار، إلىٰ المري والرغامى فالحنجرة.

■ أما عسر الهضم: فهو أهم الأمراض.

★ ويعالج عسر الهضم بـ:

■ التناول بهدوء، وعدم التدخين، وعدم شرب الماء وقت الطعام، وتنظيم أوقات الطعام، وعدم خلط الطعام مع بعضه خشية التخمة.

■ كما أن تدليك عضلات البطن يساعد في تحسين الهضم؛ لغير مرضى القرحة.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسَّرة (٢/ ١٨٩٨)، التغذية (٢٤٤)، الطب البديل (٣٠٣).

* ومن النباتات المسهلة للهضم: الشاي، المتة، الخل، الطرخون، الكمون.

وكذلك: الكرز، والكريفون ـ والحمضيات عامة ـ، والأترج.

وكذا البقدونس، والخس، وبذور الكزبرة، ونخالة القمح، ومغلي النعناع، والثوم.

*** ومن الأطعمة التي تسبب عسر الهضم ويلزم تركها أو تخفيفها:**

●● البصل ●● الفطر

●● المكسرات ●● الخيار والجزر

●● الملفوف ●● الشوندر

●● لحم الدجاج ●● التوابل ـ عامة ـ

●● المشروبات المسكرة

* لذا ينصح بإنضاج ما سبق سلقاً، أو طبخاً.

*** ومن طرق العلاج:**

ـ الصيام غير المستمر.

ـ تخفيف الوجبات الغذائية.

ـ عدم مسببات القرحة.

ـ عدم استمرار الإمساك، وعدم التدخين.

ـ الإكثار من الفواكه والحمضيات.

ـ عدم الاستلقاء بعد الأكل.

ـ تخفيف الشوكولا، والمنبهات.

الهواء[1]

هو ما يحيط بالأرض، وهو مركب من ٧٨٪ نتروجين، و٢١٪ أوكسجين، مع قليل من (CO_2)، والأرغون وبخار ماء وغازات أُخرىٰ.

■ ويحتوي الهواء علىٰ معلقات ترابية، وجرثومية، أو ڤيروسية مرضية.

واهم فوائده:

تنشيط الجسم، وتجديد الدورة الدموية، وتخليص الجسم من العرق والسموم، والتئام الجروح، وتهدئة الأعصاب.

* وفي المرتفعات الجوية:

ـ يكون الهواء نقياً، جافاً، نافعاً، مقوياً، غير رطب، ولا كريه الرائحة، ويكون غنياً بالأوزون (O_3)، والكلور واليود، ويصلح لمرضى السل الرئوي، والقلب، وعسر التنفس، والمرهقين..

■ وهو هواء صحيح سليم، لا مثيل له في الصحة والعافية.

⋆ ومما يلطف الهواء:

رائحة الآس، والأترج، وقشر الليمون والبرتقال،... والروائح العطرة.

---

(١) انظره مفصلاً في: الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٩١١)، الطب البديل (١٩٧)، الطب المجرّب (٢٠٥).

الهوام[1]

الهامة: طائر صغير من طيور الليل، مثل: السنابير، واللقالق والطواويس والقنافذ. أما هوام الجسد: فمثل القمل، والبراغيث...

ونقصد هنا: الحشرات الطائرة: كالذباب والبعوض والعث، والبراغيث...

والتي تكون في الأماكن غير ذات التهوية الجيدة، والمظلمة والقذرة...

وتسبب الأمراض، والعدوى.

⋆ الوقاية:

وذلك بتهوية المكان وتعريضه للشمس.

- تطهير المكان، واستعمال النفتالين..
- استعمال الكاز والمازوت؛ لخنق البعوض وبيوضه.
- النظافة الدائمة، وحرق الكبريت لطرد الهوام والحشرات..
- استعمال أوراق الأوكاليبتون؛ منقوعة، ويتم تبخير مائها في الغرف المظلمة والرطبة.
- تنظيف وقتل الحشرات الطائرة، والتخلص من الصراصير

---

(١) انظر التفصيل في: صيدلية المنزل (٣٨٠).

والنمل، والفراش، والبق، والجرذان والفئران؛ بالمصائد والقطط المنزلية، . . .

* ومن المفيد نباتياً للحشرات والهوام:

ـ مسحوق العنصل.

ـ استعمال السموم الكيميائية كالزرنيخ مع الأنيسون؛ مع إبعاد الأطفال عنهم.

ـ تعقيم المياه، والنظافة الدائمة.

ـ تطهير الخضار والفواكه، وتنظيفها كيميائياً [بواسطة برمنغنات البوتاسيوم].

ـ توقي اللدغات السامة من العقارب والأفاعي؛ بواسطة خشب العناب والخل فوق المكان الملسوع.

* ومما ورد لطرد الهوام[1]:

- بصل الفأر، قضبان الرمان، بصلة مفرومة.
- ورق أخضر لنبات البندورة.
- رؤوس الكراث مهروسة؛ توضع فوق لدغة الهواء، وتفرك بها.

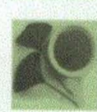
---

(١) الأمراض الشائعة (٣٢١، . . .).

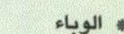


حرف الواو

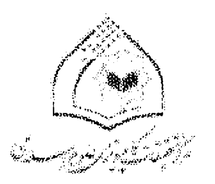








* الوباء
* الورم
* الولادة



الوباء[1]

يطلق علىٰ الطاعون، والأمراض العامة المدمرة، أو هو الرجز والعذاب ينزل علىٰ قوم انتقاماً أو قضاءً وقدراً.

كما يطلق علىٰ أمراض الجسم التي لا شفاء منها، والتي لا مهرب منها.

★ **أسبابه:**

■ جراثيم أو ڤيروسات، ينقلها البعوض أو الذباب والحشرات والزواحف، عبر الهواء.

■ تسرب مياه المستنقعات أو شربها، أو الأمراض أو الحروب وتعفن الجثث.

★ **العلاج:**

ـ بالحمية، وإبعاد المرضى بالحجر الصحي.

ـ وبالنظافة واللقاحات، . . . .

ـ إزالة العفن، والاستحمام.

ـ استعمال الخل، والماء البارد، وتقليل الاحتكاك والحركة، وماء الورد، وتطييب رائحة الهواء، والتبخير بالصندل والكافور، وقشور الرمان والسفرجل. وبالتلقيح ـ الترياق ـ . . .

---

(١) طب البغدادي (٢١٨)، قاموس الأطبا (١/ ١٧).

الورم[1]

كتلة من الأنسجة، غير طبيعية، وأغلبه حميد، ومنه سرطاني خبيث، تترافق باحمرار وحرارة وألم.

* أما السرطانية: فهو ذات خطورة، وتهاجم خطوط الدفاع الطبيعية، . . . ومنه ما هو وراثي، أو بسبب نشاط زائد هرموني أو إشعاعي.

* **واهم طرق العلاج:**

الملح، الشبة، عجين مع خل (لبخة)، حلاوة طحينية، ورق الخروع، طحين + حلبة (لبخة)، . . .

نشاء + ماء بارد ⟵ لبخة.

* الإسفنج ـ للأورام الصلبة، مسحوق البابونج.

كمادات ورق البقدونس، لبخة (تمر + سمنة).

حليب التين، كمادات الجزر.

ورق الخس + زيت الزيتون، الخل ـ غسلاً ـ.

لبخة الدبس، كمادات الرشاد.

---

(١) انظر: الموسوعة العربية الميسَّرة (٢/١٩٤٨)، الطب البيتي (٨٧، ١٠٩)، الطب المجرَّب (١٦٧، ١٨٥).

الولادة[1]

هي/ انفصال المولود عن أمه، بعد حوالي (٢٨٠) يوماً.

تبدأ الولادة: بانقباضات رحمية، تستغرق حوالي (١٨) ساعة، ويخرج ابتداء رأس الجنين، وأحياناً يكون معكوساً.

*** ويلزم لتسهيل الولادة:**

ـ ورق الخطمي + سمن بقري + عسل (أكلاً، ودلكاً).

ـ الإكثار من ڤيتامين (و)؛ من القمح، وزيت حبوبه، والأوراق الخضراء، . . .

ـ الهليون، اليانسون، العسل.

*** وما يفيد الحامل والمرضع:**

ـ التين، التمر، الحلبة، خرنوب (لفتح الرحم)، السعتر، صنوبر، ليمون، هليون، برتقال، بقدونس، جزر، جوز، حبة البركة، الرشاد، فاصولياء، مسحوق الكراويا، اللوز، مشمش، الموز، الشمرة.

*** ما يجب الامتناع عنه:**

الخروع، الباذنجان.

---

(١) انظر التفصيل في: الطب المجرّب (١٦٤ ـ ١٦٧)، الموسوعة العربية الميسّرة (٢/ ١٩٥٦).



حرف الياء

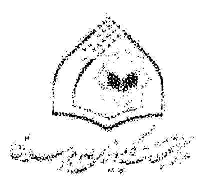








* اليرقان



اليرقان[1] = أبو صفار

ي

مرض كبدي، ينتج عن ترسب الخضاب الصفراوي في الجلد، وربما ظهر بعد الولادة، كما أن أمراض الرئة واحتقان الكبد هو السبب الرئيس.

■ وهو بشكل عام: حالة مرضية، تمنع الصفراء من بلوغ المعي، فتختلط بالدم فيصفر لذلك ويسبب ذلك المرض بلون أصفر.

* العلاج والوقاية:

- أكل الحليب - دون دسم -، شرب زيت الزيتون.

- حمام ساخن - مغطس -، وفيه (الصودا)، وزيت النعناع (دلكاً).

- عصير الملفوف صباحاً، شرب الليمون، الحماض البستاني.

- عصير الذرة، البرباريس، الحماض، مستحلب التمر الهندي، عروق الصباغين.

- الابتعاد عن:

المقالي، اللحوم، السمك، البيض.

- الراحة التامة، وأكل السلطات، . .

---

(١) الطب الشعبي (١١١، ١٥٧)، الطب البيتي (٨٠).

ـ كثرة المواد النشوية والخضار، ومنقيات الدم، وما فيه ڤيتامين (C).

* ومما ينفع لليرقان[1]:

ـ عصير الكشمش الأسود.

ـ مغلي أوراق النعناع.

ـ الإكثار من:

الفريز، جذور النجيل، عصير الجزر، أرضي شوكي (حرشف)، نفل الماء، الكرفس.

---

(١) دواؤك في الطبيعة (٩٢، ٩٣).

فهرس بالمرادفات

ـ الدوسنطاريا = الزحار = إسهال

ـ السرسام: ورم في الدماغ

ـ السهوكة: تغير الرائحة

ـ الشقيقة = صداع

ـ أبو صفار = يرقان

ـ الغنغرينا = ورم دموي

ـ القلاع = قروح جلدية

ـ القولون = معي غليظ

ـ الكزاز = تشنج

ـ اللقوة = داء في الوجه

ـ اللهاة: في الفم

ـ الكلف: بقع جلدية

ـ الماليخوليا = جنون، صرع

ـ النقرس: وجع المفاصل

ـ النملة: بثور صفراء جلدية

ـ الهيضة = كوليرا.



الفهرس

حرف الثاء

الحرف الجيم

حرف الحاء

حرف الخاء

حرف الدال

حرف الراء

حرف الزاي

حرف السين

حرف الشين

حرف الطاء

حرف الظاء

حرف العين

حرف الغين

حرف الفاء

حرف القاف

حرف الكاف